Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/31—

वेदान्त गीत

LIBRARY
No. 3/31 —
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

श्री वेदानन्द झा
एम. ए. बी. एल.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वेदान्त गीत

LIBRARY
No. 3/35 -
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

लेखक
श्री वेदानन्द झा
एम. ए. बी. एल.
सदस्य, व्यवस्था समिति, दिव्य-जीवन संघ, ऋषिकेश

प्रथम संस्करण १०००] [मूल्य—२॥)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रकाशक—
श्री वेदानन्द झा
वैद्यनाथ-देवघर

प्रथम संस्करण
गुरु पुर्णिमा सं० २०१५

मुद्रक—
श्री अमूल्यकुमार घोष
सत्सङ्ग प्रेस, देवघर
पो०-सत्सङ्ग (एस. पी.)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रस्तावना

मानवी हृदय के अन्तरतम में सुख का अक्षय स्रोत उमड़ रहा है। मनुष्य स्वरूपतः सच्चिदानन्द है। परन्तु अविद्या के वशीभूत हो वह अनात्म शरीर, इन्द्रिय, मन तथा बुद्धि से अपना तादात्म्य सम्बन्ध स्थापित कर अनेकानेक क्लेशों को आमन्त्रित करते हुये कामनाओं एवं कर्मों के पाशों का निर्माण कर स्वयं का ही हनन करता है। सांसारिक विषय-पदार्थों की, वासनाओं की, दलदल में फंसकर आत्मिक पूर्णता, स्वतन्त्रता, नित्य सुख तथा शाश्वत शान्ति को खो देना ही आत्मा का हनन करना है। अनेकानेक शरीरों को धारण करते हुए अपने चित्त को मलिन बना कर शोक, भय, मोह आदि से आक्रान्त होना ही आत्मा का हनन करना है।

उपनिषद् यह घोषित करती है—"हे नर! उठ, जाग, आत्मज्ञान प्राप्त कर असीम में विचरण कर। तू वही है—तत्वमसि। तू शुद्ध, बुद्ध, निरञ्जन ब्रह्म है।"

उपनिषदों का, वेदान्त का—यह सन्देश ही आज के संकटपूर्ण युग की सारी समस्याओं का एकमेव

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निदान है। मनुष्य को अनात्मा से आत्मा की ओर मुड़ना होगा। विवेक, वैराग्य के अर्जन के द्वारा उसको धीर बन विषयों से मुख मोड़कर भूमा की ओर अग्रसर होना होगा। यो वै भूमा तत्सुखं—जो असीम है वही सुख है। संसृति के तृताप से संतप्त मानवो! कीर्त्ति, काञ्चन एवं काम के मिथ्या सुखों में अपना समय जो अमूल्य है, न गँवाओ। यह सब अल्प है। अल्प तो दुखमय है। जगत दुखमय है। जन्म मृत्यु दुखमय है। आत्मा का अनुसन्धान करो। अन्तर्मुख बनो। साधना चतुष्ट्य से सम्पन्न बनो। श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन का अभ्यास करो। विचार करो "मैं कौन हूं"। आत्मसाक्षात्कार करो। अक्षय सुख का उपभोग करो।

तुम आत्मा हो। तुम ईश्वरीय हो। अपने सारे कार्यों, भावनाओं, विचारों तथा आचारों से उस दिव्यता को प्रगट करो। सारे जीवन को दिव्य बना दो। सारे जीवन को वेदान्तिक दृष्टिकोण के द्वारा साधनामय बना दो। शुद्ध बनो। ध्यान करो। ज्ञान प्राप्त करो।

इस "उपनिषद्-गीत" में विद्वान लेखक श्री

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वेदानन्द झा ने महत्वपूर्ण उपनिषदों का सरल, सरस, काव्यात्मक अनुवाद प्रस्तुत किया है। इसे सभी समझ सकते हैं। सभी इससे प्रेरणा, शान्त्वना तथा उत्साह प्राप्त कर सकते हैं। हिन्दी भाषा-भाषी जनता के लिये यह पुस्तक वरदान स्वरूप है। उपनिषदों के गहन तत्वों को सुगम रूप में जनता के समक्ष रखने का यह स्तुत्य प्रयास है।

इस पुस्तक के अध्ययन तथा मनन के द्वारा आप सर्वात्मभाव तथा विश्वप्रेम का विकास करेंगे। आप सभी भूतों के हित का कार्य करेंगे। आत्मज्ञान के द्वारा आप शोक, मोह, भय आदि से मुक्त होकर परम धाम में प्रवेश करेंगे। आप सभी ब्रह्म ही हो जायेंगे। ईश्वर कृपा से आप सभी उस परम-पद की ओर प्रवृत हों।

स्वामी शिवानन्द

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/35-

भूमिका

किसी भी पुस्तक को मौलिक रूप से लिखने, अनुवाद करने या भावार्थ लिखने में अथवा व्यापक रूप से कहा जाय तो किसी भी कार्य करने में कुछ न कुछ हेतु अवश्य होता है। बिना प्रयोजन के कोई भी कार्य नहीं करता और यदि कोई आग्रह से करता है तो वह उपेक्षणीय है, अतएव इस वेदान्त गीत के प्रकाशन में भी प्रयोजन है। यह प्रयास निष्प्रयोजनीय है, ऐसा नहीं कहा जा सकता है।

कोई भी व्यक्ति चाहे कभी भी लिखे, आवश्यक है उसके लिये विषय का निर्वाचन। यदि लिखने का विषय ठीक नहीं है या वास्तव में वह विषय नहीं है, तो समस्त प्रयास निष्प्रयोजन होनें के कारण व्यर्थ हो जाता है। वेदान्त गीत का विषय ही वास्तविक सत्य विषय है। वेदान्त गीत जब तक विषय नहीं होगा तब तक अन्य विषय अविषय ही रहेंगे। वेदान्त गीत विषय होने के बाद अन्य विषय का मान व्यवहारार्थ होते हुए भी वास्तव में उनमें अविषयता ही रहेगी, अतएव हरएक दृष्टि से वेदान्त गीत का विषय ही वास्तविक विषय है। इस तरह से यह ग्रन्थ विषय तथा प्रयोजन-सिद्ध है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अब विचार करना है कि इस ग्रन्थ का विषय क्या है:—

प्रायः २०८ उपनिषत् प्राप्य हैं, किन्तु साधारणतः लोगों में १० उपनिषत् यथा कठ, केन, ईशावास्यादि ही अधिक प्रचलित हैं। इतःपूर्व जितने आचार्य हो गये हैं सबों ने प्रायः इन्हीं १० उपनिषदों पर अपना भाष्य लिख कर अपने अपने सम्प्रदाय को खड़ा करने की कोशीश की है। ऐतिहासिक काल में भी पण्डितों ने इन्हीं १० उपनिषदों पर अपनी टीकादि लिख कर इन ग्रन्थों को कहीं कहीं मूल एवं भाष्य से भी कठिन बना दिया है। ऐसी अवस्था में २०८ उपनिषदों में से प्रस्तुत 'वेदान्त गीतान्तर्गत ११ उपनिषदों का चुनाव कर लेना साधारण मेधावी का काम नहीं है। श्री वेदानन्द जी वास्तव में यदि वेद + आनन्द नहीं होते तो सम्भवतः इस कार्य में उनकी रुचि ही नहीं होती, सफलता तो दूर की बात है। इन उपनिषदों का अनुवाद कर अनुवादक ने "यथा नाम तथा गुणः" इस उक्ति को चरितार्थ कर दिया है। ये एकादश उपनिषत् प्रायः लोगों के लिये अपरिचित से हैं, परन्तु यथार्थतः ये गागर में सागर के समान है। ब्रह्म-रस के जैसे छींटे इन उपनिषदों में है, शायद ही अन्य उपनिषदों में हों। इन उपनिषदों में पैङ्गलोपनिषत् का सर्वप्रथम स्थान इसलिये है कि इसमें सृष्टि की प्रक्रिया वर्णित है। सृष्टि के बाद ही जगत का काम

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रारम्भ होता है। इस उपनिषत् में याज्ञवल्क्य ने पैङ्गल को सृष्टि-क्रम का उपदेश किया है। सांख्य-दर्शन में जिस प्रकार सृष्टि की प्रक्रिया वर्णित है उसी प्रकार इस उपनिषत् में भी है। यथा—ब्रह्म और मूल प्रकृति से महत्तत्व, उसके बाद अहंकार, आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी आदि की उत्पत्ति हुई। इसके वाद स्थूल सूक्ष्म और कारण देह से उत्पन्न जीव-स्वरूप को बतलाया गया है। पञ्चमहाभूतों से वना हुआ यह स्थूल शरीर है। ज्ञानेन्द्रियों के साथ मन, मनोमय कोश कहलाता है इत्यादि।

दूसरा स्थान शारीरकोपनिषत् का है, क्योंकि सृष्टि के वाद तुरत ही शरीर-ज्ञान की आवश्यकता होती है। शरीर-ज्ञान से ही मनुष्य को इन्द्रियों के व्यापार, उनकी शक्ति, तथा इन्द्रिय-सहित समस्त शरीर की सामूहिक एवं पृथक पृथक उपा-देयता का ज्ञान होता है। कर्त्तव्याकर्त्तव्य ज्ञान के लिये शारीरिक ज्ञान आवश्यक है। सारे व्यापार का आश्रय शरीर ही है, अतएव व्यापार के मूल को जानना कितना आवश्यक होता है, यह सर्व-विदित है। व्यापार, व्यवहार और कर्म के मूल को पूर्णतः पहचानने के वाद मनुष्य कभी भी गलत काम नहीं करता। अतः पैङ्गलोपनिषत् के अव्यवहित पश्चात् शारीर-कोपनिषत् का स्थान युक्तियुक्त ही है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तीसरा स्थान वज्रसूचिकोपनिषत् का है। देहाहंकार के बाद जाति का अहंकार होता है, अतएव क्रमशः इन अहंकारों की निःसारता का ज्ञान अभ्युत्थान के लिये आवश्यक है। वज्रसूचिक बतलाता है कि ब्राह्मण शब्द का अर्थ जाति-श्रेष्ठ नहीं है, अपितु देह, जाति, कर्म, धर्म आदि से परे ब्रह्मविज्ञों को ब्राह्मण कहते हैं। ब्राह्मण कोई खास वर्ण नहीं है। जो ब्रह्म को जानता है वही ब्राह्मण है। ब्रह्म को जानना हरएक प्राणी का जन्म-सिद्ध अधिकार है, अतएव हरएक प्राणी ब्रह्म को जानने का प्रयास कर सकता है, उसे जान सकता है और तत्पश्चात् ब्राह्मण कहला सकता है। ब्राह्मण का यह व्यापक पारिभाषिक अर्थ वज्रसूचिक करता है। अतएव ब्राह्मण शब्द के साथ संकीर्ण जातीयता तथा तज्जन्य कुरीतियों को हटाना वज्रसूचिक का उद्देश्य है। यह उद्देश्य उत्तम एवं आवश्यक है। शरीर-ज्ञान के बाद वर्ण-ज्ञान आवश्यक है, अतः वज्रसूचिक का स्थान शारीरकोपनिषत् के बाद संगत ही है

चौथे स्थान में अक्ष्युपनिषत् है। भगवान भास्कर ने स्तुति से प्रसन्न होकर चाक्षुष्मति विद्या द्वारा ब्रह्म-विद्या का स्वरूप और विधि संक्षेप में कहकर लक्ष्य तक पहुँचने याने ब्रह्म-विद्या प्राप्त करने में जो सात सीढ़ियां हैं उन्हीं सातों भूमिका का वर्णन किया है। लक्ष्य की तरफ उद्देश्य मात्र है, उसका

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection; Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वर्णन नहीं है, मार्ग का वर्णन है। ठीक ही है यात्राकाल में, साधनाकाल में रास्तों के विघ्न-बाधाओं को, सुविधा-असुविधाओं को जान लेना आवश्यक होता है, तभी तो रास्ता तय करने में पथिक को सुविधा होती है। मार्ग-प्रदर्शक स्वयं भगवान मारीच हैं, और पूछने वाले सांकृति मुनि हैं। सूर्य का दूसरा नाम मित्र और पूषा भी हैं। संसार को पालन-पोषण करने वाला यदि संसार का मित्र नहीं होगा तो दूसरा कौन होगा, और जब ऐसा विश्व मित्र रास्ता बतलाता है तो वही सर्वमान्य भी है। देहाभिमान और वर्णाभिमान रहित पथिक अक्ष्युपनिषत् द्वारा मार्गानुसन्धान कर रहा है।

पाँचवाँ स्थान मुक्तिकोपनिषत् का है। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम से उनके अनन्य दास श्री हनुमान वह मार्ग बतलाने का निवेदन करते हैं, जो सर्वश्रेष्ठ है। मुक्ति का मार्ग ही सन्मार्ग है उसी के लिये प्रयास करना मानव का लक्ष्य होना चाहिये। इस उपनिषत् में उपनिषदों के १०८ भेदों को बतलाते हुये श्री रामचन्द्र जी पौरुष (पुरुषार्थ) एवं वासना के भेदों का प्रदर्शन करते हैं। इसके बाद वासना के क्षय, चित्तनाश का उपाय एवं मन को वश में करने का उपाय बतलाते हुये हृदय को शुद्ध करने का उपदेश देते हैं। जब तक मनुष्य मुक्ति-मार्ग का अवलम्बन नहीं करते हैं तब तक सच्चे

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थ में उन्हें सुख नहीं मिल सकता है। वास्तव सुख तो वही है जिससे दुःख-त्रय की निवृत्ति हो जाय। साधारण सुख को सुख समझने वाला मानव दानव तथा पशु के समान है, अतः मुक्ति-पथ का पथिक होना ही मानव का ध्येय होना चाहिये। मुक्तिकोपनिषत् यही शिक्षा देता है, अर्थात् इस उपनिषत् के द्वारा मार्ग का चुनाव हो जाता है।

छठा स्थान निरालम्बोपनिषत् का है। मुक्तिकोपनिषत् में मोक्ष और सच्चे सुख की चर्चा देख कर भक्त के हृदय में सुख-दुःख एवं बन्धन और मोक्ष के भेद को जानने की जिज्ञासा होती है। भक्त अवलम्ब रहित अर्थात् निरालम्ब होकर गुरु के अनन्य शरणापन्न होता है। उसके मन में इतनी व्यग्रता है कि वह एक ही वार गुरु के सामने अनेक प्रश्न कर बैठता है। यथा—सुख-दुःख क्या है? बन्धन और मोक्ष में क्या भेद है? स्वर्ग और नरक क्या है? ब्रह्म क्या है? ईश्वर कौन हैं? इत्यादि। इन्हीं प्रश्नों का उत्तर संक्षेप में इस उपनिषत् में दिया गया है। इन विषयों का साधारण ज्ञान हो जाने से भक्त के हृदय की उत्सुकता अधिक बढ़ जाती है, फलतः वह इनके विशद ज्ञान का जिज्ञासु होकर गुरु के सामने उपस्थित होता है। गुरु को बाध्य होकर अध्यात्म का उपदेश करना पड़ता है, अतः निरालम्बोपनिषत् के बाद का स्थान अध्यात्मो-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पनिषत् का है, अर्थात् अध्यात्मोपनिषत् का सप्तम स्थान युक्ति-संगत ही है। इस उपनिषत् में ईश्वर की व्यापकता बतलाते हुये गुरु शिष्य को "अयं निजः परो वेति" इस भावना को छोड़ कर उदार-चरित होने का उपदेश करते हैं। जब तक हृदय की संकीर्णता दूर नहीं होती तब तक यथार्थतः मानव में लोक-कल्याण एवं जन-सेवा की भावना उदित नहीं होती, अतः मनुष्य के हृदय में "वसुधैव कुटुम्बकम्" का भाव उत्पन्न होने के लिये उसको परिशुद्ध करना पड़ता है। हृदय की परिशुद्धि वासना के क्षय से ही होती है। इसके बाद मानव हृदय में ब्रह्म-भावना जागरित होती है। अन्तःकरण का द्वैत-भाव नष्ट हो जाता है, जिससे वह श्वेत स्फटिकवत् निर्मल हो जाता है। अब ब्रह्म की महत्ता ही केवल एकाक्षरोपनिषत् में वर्णित है, अतः अध्यात्मोपनिषत् के बाद का स्थान एकाक्षरोपनिषत् का समुचित ही है। स्मृति में कहा भी है "एकाक्षरं परं ब्रह्म" इति। अतः एकाक्षरोपनिषत् का अष्टम स्थान हुआ। इस उपनिषत् में वर्णित ब्रह्म की महत्ता को जान कर भक्त के हृदय में ब्रह्म-ज्ञान की उत्कट अभिलाषा होती है। फलतः दो शङ्कायें उसके मन में होती है। पहली यह कि ब्रह्म-ज्ञान मानव के द्वारा सम्भव है या नहीं? और दूसरी शङ्का यह होती है कि यदि किसी सहज दूसरे उपाय से ही मानव को सच्चा सुख मिल

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जाय, तथा वह अपने लक्ष्य तक पहुँच जाय तो इस कठिन ब्रह्म-ज्ञान के झंझट में पड़ने की क्या आवश्यकता है ?। पहली शङ्का का निराकरण अन्नपूर्णोपनिषत् ने स्पष्ट रूप से कर दिया है। ब्रह्म-ज्ञानी ऋभु के द्वारा जो निदाघ को उपदेश दिया गया है, वह ब्रह्म-ज्ञान की प्राप्ति मनुष्य के द्वारा सम्भव है, इसका ज्वलन्त उदाहरण है। एकाक्षरोपनिषत् के विषय का दृष्टान्त रूप अन्नपूर्णोपनिषत् को होने के कारण एकाक्षरोपनिषत् के बाद का स्थान अर्थात् नवम स्थान अन्नपूर्णोपनिषत् का है। दूसरी शङ्का का समाधान मन्त्रिकोपनिषत् में है। उक्त उपनिषत् बतलाता है कि मानव को लक्ष्य तक पहुँचने के लिये निर्गुण ब्रह्म का ज्ञान आवश्यक ही नहीं प्रत्युत अनिवार्य है। उसके ज्ञान के विना भगवती माया के चपेट में बार-बार मनुष्य को पड़ना पड़ता है। जीव तब तक बद्ध रहता है जब तक वह माया से परे नहीं होता। निर्गुण ब्रह्म की उपासना से ही माया देवी से छुटकारा मिलता है, अतः अन्नपूर्णोपनिषत् के बाद का अर्थात् दशम स्थान मन्त्रिकोपनिषत् को मिलना युक्ति-संगत है। इन उपनिषदों के अध्ययन तथा उनके अनुसार व्यवहार करने से मानव हृदय में अद्वैत-भाव घर कर लेता है। वह आत्मा और परमात्मा के भेद को भूल जाता है। शनैः शनैः वह आत्म चिन्तन में लीन हो जाता है। उसके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

लिये सुख-दुःख, लाभ-हानि, शीत-उष्ण और मान-अपमान समान है। उसका न कोई मित्र है न कोई शत्रु है। इस अवस्था का वर्णन आत्मबोधोपनिषत् में है। इस उपनिषत् में "अहं ब्रह्मास्मि" का उपदेश किया गया है। हृदय कमल में उस आत्म-स्वरूप ब्रह्म का निवास-स्थान है जहाँ अखण्ड प्रकाश-दीप बलता रहता है। उस आत्मा-रूप ब्रह्म का कभी बिनाश नहीं होता। वह अनादि और अनन्त है। आत्म-ज्ञान जिसे हो गया है वह हमेशा ब्रह्मानन्द का अमृत-पान करता रहता है। उसे बाहर और भीतर सभी जगह प्रकाश ही प्रकाश मालूम पड़ता है। वह सर्वदा अखण्ड, अभेद्य, अनादि, अनन्त और पूर्ण ज्योतिर्मय ब्रह्म के ध्यान में निमग्न ब्रह्मवत् रहता है। वह समस्त जगत को व्याप्त किये हुये सदैव एक-रस रहता है। आत्म-बोध के बाद किसी वस्तु की इच्छा नहीं रहती है, अतः आत्मबोधोपनिषत् का अन्तिम ग्यारहवाँ स्थान उपयुक्त ही है।

झा जी को अनुवाद करने में कहाँ तक सफलता मिली है, इसके विषय में मुझे कुछ वक्तव्य नहीं है। इसका निर्णय पाठक एवं समालोचक स्वयं कर लेंगे, "नहि कस्तूरिका मोदः शपथेन विभाव्यते" अर्थात् कस्तूरी में सुगन्धि होती है, इसके लिये कसम खाने को आवश्यकता नहीं होती। इत्यलम्।

गुरु पुर्णिमा, सं०-२०१५ { श्री हनुमान प्रसाद शराफ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्राक्कथन

श्रद्धेय आत्मन्

नमः शिवानन्दाय

यही आपकी अर्चना है। मेरी ही तरह आप भी इन उपनिषदों से भरसक अनभिज्ञ होंगे। इनकी उपयोगिता परम्परा मुक्तकंठ से गाती आई है। जहाँ तक हो सका है भावों को अक्षुण्ण रखा गया है। मुझे विश्वास है कि इसके स्वाध्याय से, मनन से लाभ होगा ही।

पत्नी-वियोग के वाद के दिनों में यही प्रयास मेरा सम्बल रहा है। अनुभव से मैं कह सकता हूँ कि संसार के दुख-दर्द से व्यथित मानव के लिये इससे सुन्दर भेषज सृष्टि में नहीं है। जो सिद्धान्त इस ग्रन्थ में प्रतिपादित हैं, वही हमारी सभ्यता के सार हैं। मानव मात्र का ध्येय, उसके पाने की विधि यहाँ सरल शब्दों में, थोड़े में कहा हुआ है। आप इसका निरूपण कीजिये और अपने पास आइये, प्रभु की गोदी में।

इस ग्रन्थ की सृष्टि का श्रेय आप स्वामी शिवानन्द को दे सकते हैं जिनकी कृपा से मेरी ऐसी अभिरुचि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हुई। विश्व में विस्तृत उनके ज्ञान तरंग का यह भी एक वूंद है। यह उन्हीं की महिमा है कि कीच में रह कर भी मैं वेद के आनन्द की बोली में गा लेता हूँ। और यदि आप साकार या निराकार तत्व, ज्ञान-विज्ञान, योग-साधना, प्रेम-भक्ति आदि की जिज्ञासा रखते हों तो शीघ्रातिशीघ्र उन्हीं के शरण में जाइये जो विश्व-क्लान्त भ्रान्त जनों का सौभाग्य जगाने को ही शरीरधारी हैं।

युगप्रवर्तक के शंख की मिठी ध्वनि, अभी भी सुन लो भारत के भाइयो! पुराने सम्प्रदाय, पुरानी रूढ़ियाँ, पुराने बांध हमारी प्रगति के बाधक हैं और हमें उस नूतन एकता की सृष्टि करनी है जिसकी बुनियाद का प्रगतिशील स्वरूप हमें स्वामी शिवानन्द के ही उपदेशों में मिलता है। आप यदि इस ग्रन्थ को गंभीर विचार का विषय वना लें तो उनके भी उपदेश हृदयंगम होंगे।

धन्यवाद है पवना सत्संग के श्रीश्री १००८ अनुकूल चन्द्र ठाकुर जी को जिनकी कृपा इस अवसर पर इस ग्रन्थ को प्रेस में छपाने की स्वीकृति से मिली थी। एवं अनेकों धन्यवाद हैं जमशेदपुर के श्री कंचन सिंहजी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

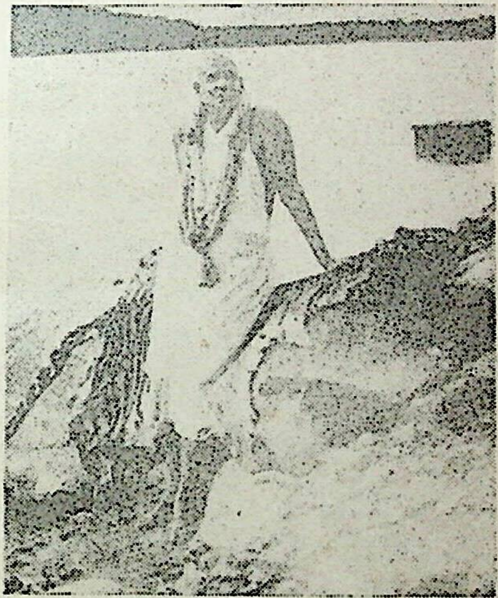
को जिन्होंने छपाई-व्यय को सहर्ष स्वीकार कर जन-कल्याण का कार्य किया।

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद्दुखभाग्भवेत्।

❀ ॐ शान्तिः ❀

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



आपके चरण-कमलों में
सविनय समर्पित ।

LIBRARY
No. 3/35
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANAR

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सूचीपत्र

१ ।	पैङ्गलोपनिषत्	१
२ ।	शारीरकोपनिषत्	२४
३ ।	वज्रसूचिकोपनिषत्	२६
४ ।	अक्ष्युपनिषत्	३३
५ ।	मुक्तिकोपनिषत्	४४
६ ।	निरालम्बोपनिषत्	६६
७ ।	अध्यात्मोपनिषत्	७३
८ ।	एकाक्षरोपनिषत्	६०
९ ।	अन्नपूर्णोपनिषत्	६४
१० ।	मन्त्रिकोपनिषत्	१७०
११ ।	आत्मबोधोपमिषत्	१७५

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पैङ्गलोपनिषत्

प्रथम अध्याय

परम रहस्य कैवल्य जिज्ञासा :—

पैङ्गल मुनि ने बारह वर्ष शुश्रूषा करने के बाद महर्षि याज्ञवल्क्य से पूछा—महाराज! मुझे कैवल्य का रहस्य बतायें ॥ १ ॥

अद्वितीय ब्रह्म :—

याज्ञवल्क्य ने कहा—वत्स! जो कुछ भी देख रहे हो, अनुभव कर रहे हो, वह पहले सत्य ही था। वह नाशहीन, विकारहीन, सत्य, ज्ञान, आनन्द परिपूर्ण सनातन, बराबर एकाकी, अद्वितीय ब्रह्म ही है ॥ २ ॥

मूल प्रकृति और द्रष्टा चैतन्य :—

उसमें मरुभूमि में जल, सीप में चान्दी, काष्ठ में आदमी या स्फटीक में रेखा के समान उज्ज्वल, लाल और काले सत्व, रज और तमोगुण वाली, इन गुणों को साम्यावस्था में लेकर अवर्णनीया मूल प्रकृति थी। उसके कारण, उसके आड़ से जो प्रतिविम्बित स्वरूप हुआ उसे द्रष्टा चैतन्य कहते हैं ॥ ३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अव्यक्त और ईश्वर चैतन्य :—

वही मूल प्रकृति विकृति को प्राप्त कर सत्व प्रधाना अव्यक्त नाम की आवरण शक्ति हुई। उसी से प्रतिविम्बित ईश्वर चैतन्य हुआ। वह सर्वज्ञ, माया को वश में रखने वाला संसार को अंकुर रूप से उत्पत्ति, पालन और नाश करने वाला है। उसी में विलीन सम्पूर्ण संसार प्रगट होता है ॥ ४ ॥

महत और हिरण्यगर्भ चैतन्य :—

ईश्वराधिष्ठित आवरण शक्ति से रजोगुण प्रधाना विक्षेप-शक्ति की उत्पत्ति हुई जिसे महत कहते हैं। इस विक्षेप-शक्ति से हिरण्यगर्भ चैतन्य प्रतिविम्बित हुआ। महतत्व के अभिमानी इसी हिरण्यगर्भ का व्यक्त और अव्यक्त स्वरूप हुआ ॥ ५ ॥

अहंकार और विराट चैतन्य :—

विक्षेप-शक्ति या हिरण्यगर्भ से तमोगुण प्रधाना अहंकार नाम की स्थूल शक्ति पैदा हुई। अहंकार से विराट चैतन्य प्रतिविम्बित हुआ। वही विराट सभी स्थूलों का पालन करने वाला स्पष्ट या व्यक्त शरीर वाला विष्णु कहाता है। उसीसे आकाश की उत्पत्ति

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होती हैं और क्रम से आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथ्वी की उत्पत्ति होती है ॥ ६ ॥

पिण्ड और ब्रह्माण्ड की सृष्टि :—

सृष्टि करने की इच्छा से जगद्योनि ने तमो गुण का आश्रय लेकर सूक्ष्म तन्मात्राओं को स्थूल बनाया। पाँचो महाभूतों का दो-दो भाग किया और फिर एक-एक का चार हिस्सा बनाया तथा बचे हुए आधे हिस्से में हरेक का अष्टमांश जोड़ कर अनेकों ब्रह्माण्ड और उस ब्रह्माण्ड के उपयुक्त चौदह लोकों को और उन लोकों या भुवनों के समुचित स्थूल शरीरों को बनाया ॥ ७ ॥

कर्मेन्द्रियों की सृष्टि :—

उसने पंचमहाभूतों के रजोगुण के अंश को चार भाग बना कर उसके तीन भाग से पाँचो प्राणों की सृष्टि किया और शेष चतुर्थ भाग से कर्मेन्द्रियों को बनाया ॥ ८ ॥

ज्ञानेन्द्रियों की सृष्टि :—

उसने पंचमहाभूतों के सत्व गुण को चार भाग बनाकर उसके तीन भाग से अन्तःकरण को बनाया

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

और चौथे भाग से ज्ञानेन्द्रियों को ॥ ९ ॥

इन्द्रियपालकों की सृष्टि :—

सत्वगुण की समष्टि से इन्द्रियपालकों की रचना हुई। उसकी आज्ञा से सम्पूर्ण भुवन भर वे व्याप्त बने। अहंकार से युक्त विराट ने स्थूल की रक्षा की और हिरण्यगर्भ ने सूक्ष्म की ॥ १० ॥

ईश्वर का शरीरेन्द्रिय प्रवेश :—

भुवन में उसके बिना सभी गतिहीन, चेष्टाहीन बने हुए थे। उसने उन्हें चेतनायुक्त बनाने को सोच कर सबों के मस्तक में ब्रह्मरन्ध्र से प्रवेश किया। फिर जड़ होते हुए भी सभी चेतन के समान आचरण करने लगे ॥ ११ ॥

ईश्वर का जीव बनना :—

सर्वज्ञ ईश्वर व्यष्टि के देह में घुस कर माया से मोहित जीव बन गया। तीनों शरीर का अभिमानी बन कर कर्त्ता और भोक्ता बन गया। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, मूर्च्छा और मरण स्वभाव वाला कठपुतली की तरह उद्विग्न होना, जन्म लेना, मरना आदि धर्मों से कुम्भार के चक्र की तरह घूमता रहता है ॥ १२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

:

दूसरा अध्याय

ईश्वर जीव कैसे बने ?

पैङ्गल ने याज्ञवल्क्य से पूछा कि सभी प्राणियों की सृष्टि, पालन और संहार करने वाला प्रभु किस तरह जीव बन गया ॥ १ ॥

स्थूल शरीर की सृष्टि :—

याज्ञवल्क्य ने कहा—स्थूल, सूक्ष्म और कारण देह की उत्पत्ति के साथ-साथ जीव और ईश्वर के स्वरूप का विश्लेषण करके कहता हूं। पञ्चीकृत महाभूतों से व्यष्टि और समष्टि सभी स्थूल शरीरों की रचना हुई। हड्डी, मांस, चमड़ा, नख आदि पृथ्वी के अंश हैं। लहू, मूत्र, पसीना आदि पानी के अंश हैं। भूख, प्यास, ताप, मैथुन आदि अग्नि के अंश हैं। उठाना, गिराना, श्वास आदि वायु के अंश हैं। काम, क्रोध आदि आकाश के अंश हैं। चमड़ा आदि से युक्त, पुराने कर्मों से रचा हुआ यह समुदाय, बालकपन, युवा आदि अवस्थाओं का अभिमानी, अनेक दोषों का घर यह स्थूल शरीर होता है ॥ २ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सूक्ष्म शरीर की सृष्टि :—

महाभूतों के रजोगुण के तीन अंश से प्राण बनाया गया। प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान इसके पांच भेद हैं। नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनंजय इसके छोटे भेद हैं। पाँचो प्राणों के हृदय, गुदा, नाभि, कण्ठ और सर्वाङ्ग क्रम से स्थान कहे गये हैं। रजोगुण के चौथे हिस्से से कर्मेन्द्रियों की रचना हुई। इसके बोल, हाथ, पैर, गुदा और लिंग भेद हुए। बोलना, ग्रहण करना, चलना, मलत्याग और विषयानंद इनके विषय हुए।

महाभूतों के सत्वगुण के तीन हिस्से से अन्तः-करण की रचना हुई। मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार इसके भेद हुए। संकल्प, विकल्प, निश्चय करना, स्मरण रखना, अभिमान और अन्वेषण करना इनके विषय हुए। सत्व गुण के चौथे हिस्से से ज्ञानेन्द्रियों की रचना हुई। कान, त्वचा, आंख, जीभ और नाक इनके भेद हुए। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध इनके विषय हुए।

तीनों शरीर के पाँच कोश :—

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आनन्दमय पाँच कोश होते हैं। अन्न के रसं से उत्पन्न होकर, अन्न के ही रस से बढ़ कर, अन्न रसमय पृथ्वी में जो विलीन हो जाता है वही अन्नमय कोश है। यही स्थूल शरीर है। कर्मेन्द्रियों के साथ पाँच प्राणों को प्राणमय कोश कहते हैं।

ज्ञानेन्द्रियों के साथ मन को मनोमय कोश कहते हैं। ज्ञानेन्द्रियों के साथ बुद्धि को विज्ञानमय कोश कहते हैं। इन तीन कोशों का सूक्ष्म शरीर होता है। स्वरूप के अज्ञान को आनन्दमय कोश कहते हैं। यही कारण शरीर है।

पुर्यष्टक :—

पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच प्राण, आकाशादि पाँच महाभूत, अन्तःकरण चतुष्टय और काम, कर्म के साथ लिंगशरीर तथा अष्टपुरी कहाता है।

विराट का विश्वत्व :—

ईश्वर की आज्ञा से विराट व्यष्टि के, जीव के, शरीर में प्रवेश कर बुद्धि में रह कर संसार भाव को प्राप्त हुआ। यही जाग्रत अवस्था में स्थूल देह का

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अभिमान करने वाला, कर्म करने वाला, व्यवहार में आने वाला चिदाभास विश्व बना।

सूत्रात्मा का तैजसत्व :—

ईश्वर की आज्ञा से सूत्रात्मा ने व्यष्टि के सूक्ष्म शरीर में घुस कर, मन में रहा। स्वप्न देखने वाला यही तैजस बना।

प्राज्ञ की माया उपाधि :—

माया उपाधि रखने वाला अव्यक्त व्यष्टि के कारण शरीर में घुसा। निद्रा अवस्था का अभिमानी पारमार्थिक और अविच्छिन्न यही प्राज्ञ हुआ।

ज्ञान प्राज्ञ को ही होता है :—

थोड़ा अज्ञान से ढका हुआ यह अव्यक्त परमार्थ की ओर जाने वाले जीव को गम्भीर विचार से ब्रह्म से एक होने के रहस्य को समझा। यह ज्ञान व्यावहारिक विश्व या प्रातिभासिक तैजस को नहीं होता है।

प्रतिबिम्बित चैतन्य की ही अवस्थायें होती हैं :—

अन्तःकरण में जिस चैतन्य की छाया पड़ रही है उसकी ही तीन अवस्थायें होती हैं। वह जाग्रत, स्वप्न,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सुषुप्ति अवस्थाओं को पाकर कठपुतली की तरह उद्विग्न होता है, जन्म लेता है, मरता है आदि।

जाग्रत अवस्था :—

जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, मूर्च्छा और मरण पाँच अवस्थायें होती हैं। कान आदि ज्ञानेन्द्रिय से शब्द आदि विषयों का ग्रहण जाग्रत अवस्था में होता है। भ्रूमध्य में रह कर जीव सम्पूर्ण शरीर को व्याप्त करके सभी कार्यों को करता है। उसका फल भी भोगता है। वही पूर्व जन्म के कर्मों का भी फल भोगता है। यह स्थूल शरीर के अन्तर्भवन में प्रवेश के मार्ग में राजा की तरह आधिपत्य रखता है।

स्वप्नावस्था :—

इन्द्रियों के शान्त हो जाने पर आधा जगे हुए के समान जो ग्राह्य ग्राहक रूप की चेतना होती है उसे स्वप्नावस्था कहते हैं। वहाँ विश्व ही जाग्रत अवस्था के व्यवहार के लोप हो जाने से नाड़िओं में विचरण करता हुआ तैजसत्व को प्राप्त कर अपनी ही ज्योति से वासना के अनुकूल एक विचित्र जगत को उत्पन्न कर स्वयं उसका उपभोग करता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निद्रावस्था :—

निद्रा अवस्था में केवल चित्त ही शेष रहता है। जिस तरह भ्रमण से थक कर चिड़िया अपने घोंसले में घुसती है उसी तरह जीव भी जाग्रत और स्वप्नावस्था के व्यवहार से थक कर अज्ञान में घुस कर आनन्द का उपभोग करता है जो उसका स्वभाव है।

मूर्च्छावस्था :—

अचानक चोट खाने से या डरकर मरण के समान इन्द्रियों के व्यापार के रुकने से मूर्च्छा होती है।

मरणावस्था :—

पहले की चार अवस्थाओं से पृथक, स्थूल देह का त्याग कराने वाली, सब जीवों को भय देने वाली मरणावस्था होती है।

संसारचक्र में पड़े हुए जीव को विश्राम नहीं :—

कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय तथा पाँच प्राणों को समेट कर अविद्या से घिरा हुआ जीव दूसरे शरीर में, दूसरे जगह जाता है। पुराने कर्मफल के कारण कुम्भार के चाक पर बैठे हुए कीड़े की तरह जीव को विश्राम नहीं मिलता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पुण्यकर्मों के फल से मोक्ष की जिज्ञासा :—

अनेक जन्मों के वाद पुण्यकर्मों के फल से मनुष्य को मोक्ष की ईच्छा होती है। फिर बहुत दिनों तक निष्काम कर्म और गुरुसेवा से वन्धन और मोक्ष को कोई समझ सकता है।

विचार ही मोक्ष का पथ है :—

अविचार से वन्धन हुआ और विचार से मोक्ष होता है। अतः बराबर विचार करना चाहिये। आत्मा पर आरोपित उपाधियों को हटाने से अपने स्वरूप को निश्चय कर सकता है। इसीसे बराबर संसार, जीव और परमात्मा का विचार करना चाहिये। संसारभाव और जीव भाव के नष्ट हो जाने पर उपाधियों से रहित ब्रह्ममात्र ही शेष रह जाता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तीसरा अध्याय

महावाक्य जिज्ञासा :—

फिर पैङ्गल ने याज्ञवल्क्य से पूछा—कृपया महा-वाक्य को वर्णन करें ॥ १ ॥

महावाक्य का अनुसन्धान :—

याज्ञवल्क्य ने कहा—वह तुम्हीं हो, तुम वही हो, तुम ब्रह्म हो, मैं ब्रह्म हूँ, इन वाक्यों पर विचार करना चाहिये ॥ २ ॥

उपाधियों से रहित ब्रह्म का वाक्यार्थ :—

यहाँ तत् पद का अर्थ उस परोक्ष परमात्मा से है जो संसार को उत्पन्न करता है, जिसकी माया उपाधि है, जो सर्वत्र और सच्चिदानन्द है। वही अन्तःकरण के कारण पृथक बोध होने वाला, देहादि के सम्बन्ध से मैं हूँ इत्यादि कहा जाने वाले त्वं पद का लक्ष्य होता है। जीव की उपाधि माया और अविद्या छोड़ने से शेष केवल शुद्ध ब्रह्म रह जाता है ॥ ३ ॥

'तत्वमसि' या 'अहं ब्रह्मास्मि' इन वाक्यों का विचार श्रवण कहाता है। इन वाक्यों के एकान्तिक अनु-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सन्धान को मनन कहते हैं। श्रवण, मनन से जो वस्तु निर्धारित हुआ उसमें एकाग्रता से मन को स्थापित करने को निदिध्यासन कहते हैं। धाता और ध्यान को छोड़ कर निश्चल दीप के समान चित्त को समाधि कहते हैं ॥ ४ ॥

निर्विकल्प समाधि महिमा :—

तव आत्मा के समक्ष रहने से संसार की वृत्तियाँ उठने पर भी उनसे मतलव नहीं रह जाता। पूर्व स्मृति से उनका अनुमान किया जाता है। इस अनादि संसार में पुराने संचित करोड़ों कर्म फिर विलीन होने लगते हैं। समाधि के अभ्यास में निपुण होने से बराबर हज़ारों अमृतधारा की वर्षा होती है। उसे योगी लोग धर्ममेघ समाधि कहते हैं। इससे समग्र वासना जाल के मिट जाने पर, पुण्य-पाप और संचित कर्म के निर्मूल हो जाने पर पहले से छिपा हुआ सत्य प्रगट हो जाता है। फिर मानव जीवन्मुक्त हो जाता है ॥ ५ ॥

विराट आदि का परमात्मा में लय :—

तन्मात्राओं के पञ्चीकरण से बनाये हुए प्राणी को ईश्वर ने पृथक करना चाहा। कार्यरूप इस ब्रह्माण्ड

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

को तथा पिण्ड को अपने कारण में लीन कर फिर सूक्ष्म शरीर, कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय, पाँचो प्राण और अन्तःकरण को एकत्रित कर, सभी भौतिक वस्तुओं को पञ्चमहाभूतों से मिला कर, पृथ्वी को जल में, जल को अग्नि में, अग्नि को वायु में, वायु को आकाश में, आकाश को अहंकार में, अहंकार को महत्तत्व में, अव्यक्त और क्रम से पुरुष में लीन कर देता है। विराट, हिरण्यगर्भ और ईश्वर उपाधि मिटने से परमात्मा में लीन हो जाते हैं ॥ ६ ॥

संसार का परमात्मा में लीन होना :—

पञ्चतत्वों के पञ्चीकरण से तथा कर्मफल भोग के लिये बना हुआ यह स्थूल शरीर, कर्मक्षय तथा सत्कर्म का फल मिलने से सूक्ष्म में एक होकर अपने कारण में विलीन होने लगता है और अन्ततः सब के कारण परमात्मा में लीन हो जाता है। विश्व, तैजस, प्राज्ञ उपाधि नष्ट होने से आत्मा में लीन हो जाते हैं ॥ ७ ॥

ऐक्य के अन्वेषण से आत्मा का प्रादुर्भाव :—

ज्ञानाग्नि से दग्ध पिण्ड कारणों के साथ परमात्मा में लीन हो जाता है। इसीसे ब्राह्मण एकाग्र होकर

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बराबर तत्वंपद की एकता का विचार करे। फिर बादल हटने से सूर्य की तरह आत्मा प्रगट होता है ॥ ८ ॥

ध्यान की विधि और उसका फल :—

दीप शिखा ज्यों कलश बीच हो
अंगुठा मात्र प्रमाण !
ज्योतिर्मय आत्मा का निज में
वैसे कर लो ध्यान ॥ ९ ॥
वह अविनाशी भीतर में निज
भरता शुभ्र प्रकाश ।
जाग्रत जब तक रहो सोचते
छोड़ सभी भय आश ॥ १० ॥
जीवन्मुक्त बनोगे क्रम से
तुम कृत कृत्य महान ।
निश्चल दीपशिखा सा बन कर
फिर विदेह अभिधान ॥ ११ ॥
शब्द स्पर्श रूप रस से पर
अव्यय दोष विहीन ।
तुम्हीं अनादि, अनन्त रहोगे
निर्मल, अटल, प्रवीण ॥ १२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

चौथा अध्याय

ज्ञानी के महात्म्य की जिज्ञासा :—

पैङ्गल ने फिर याज्ञवल्क्य से पूछा—ज्ञानी क्या करते हैं और कैसे रहते हैं ॥ १ ॥

ज्ञानी कुल का तारक होता है :—

याज्ञवल्क्य ने कहा—अमानित्व आदि गुणों से सम्पन्न मोक्ष की ईच्छा रखने वाला इक्किस कुलों को तारता है। ब्रह्मज्ञानी होने से एक सौ एक कुलों को तारता है ॥ २ ॥

नारायण ही आत्मा हैं :—

आत्मा को तुम रथी समझ लो
यह रथ बना शरीर।
बुद्धि सारथी मानस को ही
प्रग्रह कहते धीर ॥ ३ ॥

इन्द्रियगण सब अश्व, विषयगण
उनका चारागाह।
बुद्धिमान का हृदय समझ लो
सबसे सुन्दर राह ॥ ४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आत्मा, मन, इन्द्रिय को लेकर
करते भोग विलास।
स्वयं देव नारायण शाश्वत
हृत्तल में कर बास ॥ ५ ॥

ज्ञानी का व्यवहार :—

है प्रारब्ध शेष जब तक रह
हिमकर सा गतिशील।
अहि ज्यों कंचुकि लिये भटकता
मुक्त सदा घरहीन ॥ ६ ॥

ज्ञानी का कैवल्य :—

वह पाता पद परम छोड़ तन
जहाँ कहीं संसार।
छींट प्राण निज तीर्थ बीच या
पतितों के आगार ॥ ७ ॥

ज्ञानी के दिवंगत होने पर श्राद्ध का निषेध :—

मरने पर मिट्टी में गाड़ो
या तन करो प्रवाह।
यह पर्यटन मुक्त जन करते
नहीं जिन्हें कुछ चाह ॥ ८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

शौचाचार कर्म श्राद्धादिक
सबका हो अवसान।
देना नहीं सलिल उसको है
वह जो ब्रह्म समान ॥ ६ ॥
क्या करना है दग्ध, जले को
पक्व वस्तु का पात्र।
क्रिया श्राद्ध क्या देह बना जब
दग्ध ज्ञान के आंच ? ॥ १० ॥
गुरु सेवा से अनुसन्धान
जबतक शेष उपाधि बनी है
गुरुसेवा व्रतवान।
रहते जाओ जग में करके
त्याग, मान, अभिमान ॥ ११ ॥

गुरुसेवा से मन पवित्र कर, उपाधियों से रहित शुद्ध चेतन स्वरूप, वृत्तियों के आविर्भाव तिरोभाव के प्रतिघात को सहते हुए, मैं वही ब्रह्म हूँ इस ज्ञान के अनुभव में आ जाने से, परमात्मा में लीन होने से देह के शान्त हो जाने से, मन, बुद्धि और इन्द्रियों का विषयों को ग्रहण करने का सामर्थ्य मिट जाता है ॥ १२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ज्ञानी को शास्त्रों का निष्प्रयोजन :—

जो अमृत पीकर तृप्त है उसे दूध से क्या काम? वैसे ही आत्मा को जान लेने से शास्त्रों से क्या प्रयोजन? ज्ञानामृत से तृप्त योगी को कुछ भी करना शेष नहीं। ब्रह्म है या नहीं इस रहस्य का वह समझने वाला हो जाता है। दूर रह कर भी समीप, शरीर में रह कर भी बिना शरीर का वह सर्व-व्यापी आत्मा हो जाता है॥ १३॥

ब्रह्मैक्य के लिये निदिध्यासन :—

अन्तर तर निर्मल निशि वासर
करना यही विचार।
मैं आत्मा परमेश्वर पावन,
मैं सब सुख का सार॥ १४॥

दूध दूध में जल जल में मिल
होता एकाकार।
उसी तरह परमात्मा में मिल
जीव बिना आकार॥ १५॥

देह को ज्ञान से उद्दीप्त होने पर जब बुद्धि अखण्डाकार रूप की होती है तब विद्वान ब्रह्मज्ञान की

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अग्नि में कर्मबन्धन को जला देता है ।। १६ ।।

फिर अद्वैत परम पावन वन
जैसा गगन विशाल
आत्म रूप निरुपाधि मोह विन
रहता है सब काल ।। १७ ।।

सूक्ष्म गगन सा नहीं दृश्य हो
आत्मा पवन समान ।
बाहर भीतर निश्चल सा वह
देखें जिन को ज्ञान ।। १८ ।।

जहां कहीं भी जिस विधि से हो
करता त्याग शरीर ।
वहीं व्योम व्यापक सा लय वह
हरि में पाता धीर ।। १९ ।।

समझ रहा जो घटा काश सा
आत्मा हरि में लीन ।
निरालम्ब वह सभी ओर से
रहता ज्ञान अधीन ।। २० ।।

ध्यान की महिमा :—

एक चरण पर खड़ा करे यदि
तप जन वर्ष हजार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अंश न षोड़श उसे मिलेगा
ध्यान योग का सार ॥ २१ ॥
चाह रहा यदि कोई समझने
ज्ञान ज्ञेय विस्तार।
नहीं शास्त्र का अन्त मिलेगा
पढ़ कर वर्ष हजार ॥ २२ ॥
इस चंचल जीवन में करलो
उस अक्षर का ज्ञान।
छोड़ शास्त्र का जंगल करलो
सत्य वस्तु का ध्यान ॥ २३ ॥
कर्म अनेकों, तीर्थ, यज्ञ, जप
शौचादिक व्यवहार।
ज्ञात नहीं है तत्त्व जभी तक
तब तक बने हजार ॥ २४ ॥
निष्ठा मैं हूँ ब्रह्म सनातन
लाती मुक्ति स्वराज।
ममता ही बन्धन का जड़ है
लाती दुख का ताज ॥ २५ ॥
ममता बन्धन निर्मम होकर
करलो दुनियां पार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मन उन्मन हो जाने से फिर
कहां द्वैत संसार ? ॥ २६ ॥
होकर उन्मन झट पाओगे
परम पुरुष का धाम।
जहां जहां मन फिर जायेगा
होगा ब्रह्म तमाम ॥ २७ ॥
मुट्ठी में नभ गह कर रखले
करे खण्ड आकाश।
नहीं ब्रह्म मैं समझ रहा जो
बद्ध रहेगा पाश ॥ २८ ॥

इस उपनिषद् के पाठ का फल :—

जो इस उपनिषद् को रोज पढ़ता है वह अग्नि से, पवन से, सूर्य से, ब्रह्मा, विष्णु, महेश से पवित्र किया जाता है। सब तीर्थों में स्नान का, वेदों के पढ़ने का, शतरूद्रिय के पाठ का, लाख ॐकार के जप का फल पाता है। वह महान होता है ॥ २९ ॥

सूर वीर वे लख पाते फिर
जीवन में दिन याम।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विस्तृत, व्यापक, दिव्य, अलौकिक
नारायण का धाम ॥ ३० ॥

विप्र श्रेष्ठ जग कर निद्रा से
कर अघ अपना दूर।
पा जाते वह धाम विष्णु का
जहां शान्ति भरपूर ॥ ३१ ॥

सत्य यही उपनिषद् ज्ञान हैं।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

शारीरकोपनिषत्

पञ्चभूतात्मक यह शरीर है :—

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पांच महाभूतों के समिश्रण से यह शरीर बना है। इस में जो ठोस पदार्थ है वह पृथ्वी का अंश है, जो तरल है वह जल का, जो उष्ण है वह अग्नि का, जो गतिशील है वह पवन का और जो शून्य है यथा हृदयाकाश, वह आकाश का अंश है ॥ १ ॥

ज्ञानेन्द्रिय और उनके विषय भी महाभूतों के ही अंश हैं :—

कान आकाश का अंश है और शब्द को ग्रहण करता है। त्वचा वायु का अंश है और स्पर्श को ग्रहण करता है। नेत्र अग्नि का अंश होकर रूप को ग्रहण करता है। जिह्वा जल का अंश होकर रस को और नाक पृथ्वी का अंश होकर गन्ध ग्रहण करता है ॥ २ ॥

कर्मेन्द्रिय और उनके विषय भी महाभूतों के ही अंश है :—

मुख और उसका कार्य बोलना, हाथ और आदान प्रदान, पैर और चलना, गुदा और विसर्जन

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तथा लिंग और भोग सभी क्रम से आकाश आदि महाभूतों के ही अंश हैं। उन्हीं से उत्पन्न हुए हैं ॥ ३ ॥

अन्तःकरण :—

मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त इन चारों के मेल को, समुदाय को अन्तःकरण कहते हैं। मन का काम है संकल्प विकल्प, बुद्धि का निश्चय करना, अहंकार का अभिमान और चित्त का विषयों को ग्रहण करना। मन का स्थान कण्ठ, बुद्धि का मस्तिष्क, अहंकार का हृदय और चित्त का स्थान नाभि कहा गया हैं ॥ ४ ॥

शरीर के अंगों का महाभूतों से सम्बन्ध :—

हड्डी, चमड़ा, नाड़ी, रोआँ और मांस पृथ्वी के अंश हैं। पेशाव, लहू, वीर्य और पसीना जल के अंश हैं। भूख, प्यास, आलस्य, मोह और मैथुन अग्नि के अंश हैं। हाथ पैर डोलाना, लिखना, आँख खोलना और बन्द करना आदि वायु के अंश हैं। काम, क्रोध, लोभ, भय आदि आकाश के अंश हैं ॥ ५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

महाभूतों के गुण :—

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध पृथ्वी के गुण हैं। शब्द, स्पर्श, रूप और रस जल के। शब्द, स्पर्श, रूप अग्नि के। शब्द और स्पर्श वायु के और केवल शब्द आकाश का गुण है ॥ ६ ॥

गुणों के भेद :—

सात्विक, राजस और तामस गुणों के तीन लक्षण हैं।

अहिंसा. सत्य, ब्रह्मचर्य, औरों के वस्तु को नहीं चाहना, औरों की वस्तु नहीं ग्रहण करना, अक्रोध, शौच, सन्तोष, सरलता, नम्रता, आस्तिकता आदि सात्विक गुण हैं।

मैं करता हूँ, भोगी हूँ, वक्ता हूँ, विद्वान हूँ इत्यादि अभिमान रजो गुण हैं। निद्रा, आलस्य, मोह, राग, मैथुन, चोरी, तमो गुण हैं। सात्विक गुण से विकास या उन्नति होती है। रजो गुण से संसार में प्रवृत्ति और तमो गुण से अधोगति, कष्ट होता है ॥ ७ ॥

चार अवस्थायें :—

जाग्रत, स्वप्न, निद्रा और तुरीय ये चार

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अवस्थायें हैं। पांच ज्ञानेन्द्रिय, पांच कर्मेन्द्रिय और चार अन्तःकरण से युक्त जाग्रत अवस्था होती है। केवल अन्तःकरण के चार भेदों के साथ स्वप्नावस्था होती है। केवल चित्त के साथ ही गाढ़ निद्रा की अवस्था होती है। तुरीय अवस्था में जीवात्मा केवल अपने स्वरूप में स्थित रहता है॥ ८॥

क्षेत्रज्ञ का स्वरूप :—

विद्या और अविद्या के वीच, वद्ध जीव और परमात्मा के बीच, जो जीवात्मा की स्थिति रहती है उसे ही क्षेत्रज्ञ कहते हैं॥ ६॥

क्षेत्र का स्वरूप :—

पांच कर्मेन्द्रिय, पांच ज्ञानेन्द्रिय, पांच प्राण तथा मन और वुद्धि के साथ सत्रह तत्त्वों का सूक्ष्म शरीर होता है। मन, वुद्धि, अहंकार तथा पांच महाभूतों को प्रकृति कहते हैं जिनके सोलह विकार होते हैं। ये ही पांच कर्मेन्द्रिय, पांच ज्ञानेन्द्रिय तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध के साथ मिलकर तेइस तत्त्व होते हैं। इन के साथ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मूल प्रकृति को मिलाने से चौविश तत्त्व होते हैं जिन्हें प्रधान कहा जाता है क्यों कि विश्व के सभी अनर्थों की कल्पना में इन्हीं की प्रधानता रहती है। इन सभी तत्त्व समुदाय को जो अपने रूप से पूरा करता है वही पुरुष इन से परे, स्वतन्त्र परमात्मा है ॥ १० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वज्रसूचिकोपनिषत्

लगी नोक पर हीरा ज्यों हो
सूई करे ज्यों भेद ।
सूचिक वज्रज्ञान यह कह कर
दुर्मति हरता 'वेद' ॥ १ ॥

चारों वर्णों में ब्राह्मण को
कहते शास्त्र पुराण ।
श्रेष्ठ सबों में, क्या लेकिन है
ब्राह्मण का पहचान ? ॥ २ ॥

जीव नहीं ब्राह्मण हो सकता
कितना लिये शरीर ।
कर्मफलों से. जन्म जन्म में
समझें जो जन धीर ॥ ३ ॥

नहीं देह ब्राह्मण किसका भी
पाँच तत्त्व आधार ।
सब ही के देहों के होते
एक समान विकार ॥ ४ ॥

वर्ण गौर या पीत न होता
ब्राह्मण वैश्य प्रमाण ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

दोष नहीं मरने पर जब सुत
करता भस्म समान ॥ ५ ॥
नहीं जाति या ब्राह्मण कोई
जिसमें भेद प्रभेद।
मछुए की लड़की का लड़का
व्यास बखाने वेद ॥ ६ ॥
थे वसिष्ठ वेश्या के लड़के
तथा वाल्मीकि व्याध।
फिर भी द्रष्टा हुए वेद के
मुनि ये करके साध ॥ ७ ॥
मानव भर के लिये वेद में
कहा हुआ है ज्ञान।
सभी देश में हो सकते हैं
ब्राह्मण एक समान ॥ ८ ॥
नहीं कर्म करके ही कोई
पाता यह अधिकार।
बद्ध रहें प्रारब्ध चक्र में
मानव सब संसार ॥ ९ ॥
धर्म, यज्ञ, तप करने वालों
का न देश, वय, काल।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं किन्तु ब्राह्मण है होता
कटा न यदि जगजाल ॥ १० ॥
ब्राह्मण वही हुआ जिसको है
आत्मा साक्षात्कार।
वह आत्मा जो अजर, सनातन
जिसमें नहीं विकार ॥ ११ ॥
जाति, क्रिया या तीनों गुण से
निर्मल नित वह हीन।
अद्वितीय वह बीज सृष्टि का
जिसमें हो जग लीन ॥ १२ ॥
जहाँ कल्पना नहीं शेष कुछ
जो चेतन विज्ञान।
अप्रमेय आनन्द नित्य वह
परम सत्य वह ज्ञान ॥ १३ ॥
अन्तर्यामी व्याप्त विश्व भर
वह अखण्ड विभ्राट।
उसे देखता मानव अपने
सब दुर्गुण को काट ॥ १४ ॥
राग, द्वेष या काम न जिसमें
जिसे न ममता आश।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अहंकार जो छोड़ चुका है
जो न भावना दास ॥ १५ ॥
सात्विक शम, दम गुणगण जिसमें
जिसे न तृष्णा, मोह ।
एक मात्र वह ब्राह्मण जिसको
नहीं किसी से द्रोह ॥ १६ ॥
जान रहा वह ब्रह्म विशद को
बन कर स्वयं विशाल ।
वह मानव शिरमौर उसे क्या
मान ख्याति का ख्याल ॥ १७ ॥
सदा सच्चिदानन्द ब्रह्म में
मन में करो विचार ।
ब्राह्मण तुम भी बन जाओगे
यही शास्त्र का सार ॥ १८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अक्ष्युपनिषद्

चाक्षुष्मती विद्या :—

एकबार सब द्रष्टा ज्ञानी
सांकृति मुनि भगवान।
सूर्यलोक में पहुँच किया नत
भास्कर का गुणगान ॥ १ ॥

आंखों को हे ज्योति परंतप
तेरे किरण हजार।
सत्व तुम्हीं रज तम कर दो रवि
हमें मृत्यु के पार ॥ २ ॥

अन्धकार अज्ञान विनाशक
पावन परम महान।
तपन सभी रूपों में तुम हो
पूज्य देव भगवान ॥ ३ ।

विश्वरूप करुणामय भास्वर
तुम ही ज्ञान प्रकाश।
तुम आत्मा रवि सब प्राणी के
उर में करो निवास ॥ ४ ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विनती सुनकर प्रमुदित बोले
भानु कृपा के धाम।
जो इस भांति करेगा मानव
दूँगा दृष्टि ललाम ॥ ५ ॥

ब्रह्म विद्यास्वरूप :—

फिर सांकृति ने पूछा रवि से
'क्या है आत्मज्ञान ?'
बोले उनसे देव दिवाकर
सुनो ज्ञान विज्ञान ॥ ६ ॥
इसे जानकर बन जाओगे
जीवन्मुक्त महान।
ब्रह्मलोक की सीढ़ी जानो
अमृत करे प्रदान ॥ ७ ॥
सब कुछ, एक, अनन्त, शान्त, ध्रुव
अव्यय करो विचार।
जो कुछ भी जग देख रहे तुम
होगी शान्ति अपार ॥ ८ ॥

ब्रह्मविद्याविधि :—

स्वाभाविक निर्द्वन्द्व जभी चित
रहे वेदना हीन।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समझो योग हुआ फिर करलो
कुछ भी चाह विहीन ।। ९ ।।

प्रथम भूमिका

नहीं रहेगा रस फल में कुछ
छोड़ो या सब काम ।
नहीं तुझे संकल्पों से कुछ
लेना है धन धाम ।। १० ।।
दिन दिन भीतर की इच्छायें
घटकर होंगी क्षीण ।
शुभ कर्मों की अभिरुचि होगी
तुम्हीं उदार प्रवीण ।। ११ ।।
जड़ भोगादिक की चेष्टायें
लायेंगी मन ग्लानि ।
औरों का फिर छोड़ विवेचन
नहीं गनोगे हानि ।। १२ ।।
नहीं खेद जिन मृदु कर्मों से
पाये मानव और ।
कर लोगे डर पापों से तुम
छोड़ भोग का ठौर ।। १३ ।।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

स्नेह प्रणय से डव डव होंगे
कोमल तेरे बोल ।
देश, काल के उचित कहोगे
तुम अपना दिल खोल ॥ १४ ॥

कर्म, वचन, मन से संतों का
करलोगे उपचार ।
जभी तभी करलोगे मन में
चुप चुप शास्त्र विचार ॥ १५

ऐसे लोग योग भूमिक हैं
चले विश्व के पार ।
करें यत्न कुछ और और जन
यत्न यही उपकार ॥ १६ ॥

द्वितीय भूमिका

सदाचार या ध्यान, धारणा
जब हो विना प्रयास ।
शास्त्रों का या धर्मतत्व का
हो स्वयं अर्थ आभास ॥ १७

अच्छे बुरे कर्म का निर्णय
धर्म पाप का ज्ञान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanas

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अनायास घर की सुधि गृहपति
जैसे लेता जान ॥ १८ ॥

मद, ममता, अभिमान लोभ या
बहुत विश्व का मोह।
रहता केंचुली ज्यों अहि के तन
या गिरता तन छोड़ ॥ १९ ॥

गुरु, सज्जन, या शास्त्र, धर्म की
सेवा का व्रतवान।
रहता बन कर धीर, मनस्वी
पण्डित वही महान ॥ २० ॥

तृतीय भूमिका

सब तरहों से निरासक्त मन
रहता जब दिनरात।
मृदु कुसुमों के शय्या पर ही
रख लेता ज्यों गात ॥ २१ ॥

धर्मशास्त्र का तत्व अचल मन
रहकर कहे कुटीर।
तन का सब वह छोड़ विवेचन
रहता प्रमुदित धीर ॥ २२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निरासक्ति सुख सौख्य सदा मन
अनुभव कर मधुमान।
कीर्त्तन, भजन, साधु संगति में
रह लेता दिन याम ॥ २३ ॥

जीवों का या वस्तु स्थिति का
होता पूरा ज्ञान।
'बुद्ध बना मैं' करने लगता
वह मन में है भान ॥ २४ ॥

दो प्रकार की निरासक्ति :—

निरासक्ति भी दो प्रकार की
साधारण सविशेष।
नहीं बना मैं कर्त्ता भोक्ता
कर्म रचित यह वेश ॥ २५ ॥

सुख दुख का मालिक प्रभु ईश्वर
मेरा क्या अधिकार ?
भोग रोग है, आपद संपद
आधि व्याधि का द्वार ॥ २६ ॥

कभी बिछुड़ने को ही मिलना
भाव मोह जंजाल।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रतिपल सब कुछ ग्रसता जाता
अविरत काल कराल ॥ २७ ॥

यह साधारण निरासक्ति जब
करता चित्त प्रभात।
पाता वह संगति संतों का
होता क्रमिक विकास ॥ २८ ॥

कुछ भी नहीं किया करता मैं
कर्त्ता मालिक ईश।
प्राक्तन ही प्रारब्ध चक्र यह
विश्व रहा है पीस। ॥ २६ ॥

सोच समझ कर वह प्रशान्त बन
करता मानस मौन।
निरासक्ति सविशेष वही फिर
संसृति का वह कौन ? ॥ ३० ॥

भूमिका स्तुति

संतोषामृत मधुर प्रदायक
प्रथम भूमिका योग।
पा लेने से क्रम से होता
दूर सभी भव रोग ॥ ३१ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रेष्ठ बहुत सब संकल्पों को
जब चलता नर छोड़ ।
तृतीय भूमि अमरत्व प्रदायक
शान्ति अटल बेजोड़ ॥ ३२ ॥

चतुर्थ भूमिका

प्रथम तीन अभ्यास निरत बन
जग को एक समान ।
चौथी पहुंच भूमिका में नर
लखते अन्तर्ध्यान ॥ ३३ ॥

द्वैत भावना ही मिट जाती
सब कुछ एकाकार ।
स्वप्न समान ज्ञात है होता
जो कुछ भी संसार ॥ ३४ ॥

पञ्चम भूमिका

तीन भूमिका तक जाग्रत ही
चौथी स्वप्न समान ।
चित्त विनष्ट शरद घन ज्यों हो
कहाँ तर्क अनुमान ? ॥ ३५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मिट जाने से चित्त मूल के
कहाँ भावना शेष ।
नहीं कल्पना जग की होती
सत्ता मात्र सुवेश ॥ ३६ ॥

पंचम भूमि योग का जानो
ज्यों निद्रा घनघोर ।
एक मात्र निष्ठा अव्यय की
रहता प्रेम विभोर ॥ ३७ ॥

सब आभास द्वैत का गल कर
उर उगता सद्ज्ञान ।
अन्तर तर नित मुदित बोधमय
शान्त बिना अभिमान ॥ ३८ ॥

अन्तर्मुख रहकर निशि वासर
जब बाहर का ख्याल ।
आता, श्रांत, नींद, मद माता
मालुम होता हाल ॥ ३९ ॥

छठी भूमिका

जहाँ असद् सद्रूप नहीं कुछ
नहीं अहं का भाव ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रहित विचार सतत निर्भय अति
रहे छोड़ सब चाव ॥ ४० ॥

बन्धनहीन नहीं दुविधा मन
अघ माया के पार ।
चित्र दीप सा छूटे योग के
रहता चल आगार ॥ ४१ ॥

सातवीं भूमिका

भूमि सातवीं में चल कर नर
होता मुक्त विदेह ।
अकथनीय सर्वोत्तम सीमा
कभी न कुछ सन्देह ॥ ४२ ॥
लोकाचार देहचर्या वा
शास्त्रकथित व्यापार ।
सभी छूटते रह जाता बस
केवल मोद प्रसार ॥ ४३ ॥

ॐकार निष्ठा विधि :—

यह ॐकार विश्व सारा है
करलो नित्य विचार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तैजस, विश्व, प्राज्ञ दुखमय बन
करता चित आगार ॥ ४४ ॥

छोड़ सकल आभास तिमिर को
वेदानन्द प्रकाश ।
स्वयं बना मैं ब्रह्म विज्ञ अति
करो नित्य अभ्यास ॥ ४५ ॥

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मुक्तिकोपनिषत्

प्रथम अध्याय

एकवार ! साकेतपुरी में
मण्डप में अभिराम।
सीता लक्ष्मण साथ भरत के
बैठे थे श्री राम ॥ १ ॥

सनक सनन्दन मुनि वसिष्ठ, शुक
भक्तवृन्द जन आन।
सर्वेश्वर उनका आनन्दित
करते थे गुण गान ॥ २ ॥

अन्तरतर में वृत्ति अनेकों
तुम हो सबके पार।
सदा अवस्थित अपने में ही
हरि के शुभ अवतार ॥ ३ ॥

उसी समय नत होकर मारुति
करके विनती गान।
पूछा नाथ ! स्वयं अपना कुछ
कीजै रूप बखान ॥ ४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सुन कर जिसे टूटते सब हैं
बिनु प्रयास भवपाश।
उसे आज कृपया बतलायें
हे प्रभु जगन्निवास ॥ ५॥

वेदान्त ज्ञान से मुक्तिलाभ :—

कहा राम ने सुन लो मारुतिं
है वेदान्त प्रमाण।
मेरी स्थिति छवि, वास वहीं नित
तिल में तेल समान ॥ ६॥

क्या वेदान्त, कहें रघुनन्दन
वा कितने हैं वेद।
शाखायें उपनिषद और या
क्या सब भेद प्रभेद ॥ ७॥

ऋक्, यजु, साम, अथर्व भेद से
वेद पुरातन चार।
ऋक् के हैं इक्कीस, साम के
शाखा एक हजार ॥ ८॥

नौ सौ पर शाखा यजु के हैं
तथा अथर्व पचास।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एक एक उपनिषद् वेद के
हर शाखा का खास ॥ ६ ॥
एक ऋचा के उपनिषदों का
जो कर लेता पाठ ।
पा जाता सायुज्य मुक्ति वह
मेरे जैसा ठाठ ॥ १० ॥

मुक्ति का भेद और उसका साधन :—

कहते मुक्ति एक कितने जन
साधन तेरा नाम ।
सांख्य योग से और कहें जन
भक्ति एक दे धाम ॥ ११ ॥
बड़े महर्षि मुक्ति का कहते
श्रवण, मनन ही द्वार ।
सालोक्यादि तथा करते जन
भेद मुक्ति के चार ॥ १२ ॥
है कैवल्य मुक्ति परमार्थिक
जिसका एक प्रकार ।
मेरी प्रीति भजन से पाता
उस पर सब अधिकार ॥ १३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मन में नहीं वृत्ति जब कुछ भी
होता काशी-वास ।
इस हालत में मरने से ही
तारक हो आभास ॥ १४ ॥

करता जो नर भजन सदा ही
मेरा ही गुण गान ।
सालोक्यादि मुक्ति उसकी हो
अमिय स्रोत मधुमान ॥ १५ ॥

उपनिषद् ज्ञान ही मुक्ति का साधन :—

इस कैवल्य मुक्ति का साधन
क्या सर्वोत्तम राम ।
किस प्रकार मानव सब पायें
परम आपका धाम ॥ १६ ॥

है माण्डूक्य एक पढ़ कर जो
पा जाता नर ज्ञान ।
दस उपनिषदों को वा पढ़ कर
मेरे बनो समान ॥ १७ ॥

नहीं ज्ञान में दृढ़ता यदि हो
कर बत्तिस का पाठ ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

है विदेह मुक्ति यदि वांक्षित
पढ़ो एक सौ आठ ॥ १८ ॥

एक सौ आठ उपनिषदों के नाम :—

१ ईश, २ केन, ३ कठ, ४ प्रश्न, ५ मुण्डक, ६ माण्डूक्य, ७ तित्तिरि, ८ ऐतरेय, ९ छान्दोग्य, १० बृहदारण्यक, ११ ब्रह्मकैवल्य, १२ जाबाल, १३ श्वेताश्व, १४ हंस, १५ आरूणि, १६ गर्भ, १७ नारायण, १८ विन्दु, १९ नाद, २० अथर्व-शिर, २१ अथर्व-शिखा, २२ मैत्रायणी, २३ कौषितकी, २४ बृहज्जावाल, २५ तापनी, २६ कालाग्निरुद्र, २७ मैत्रेयी, २८ सुवाल, २९ क्षुरिका, ३० मन्त्रिका, ३१ सर्वसार, ३२ निरालम्ब, ३३ रहस्य, ३४ वज्रसूचिक, ३५ तेजविन्दु, ३६ नादविन्दु, ३७ ध्यान-विन्दु, ३८ विद्या, ३९ योगतत्व, ४० आत्मवोध, ४१ परिव्राट्, ४२ त्रिशिखी, ४३ सीता, ४४ चूड़ा, ४५ निर्वाण, ४६ मण्डल, ४७ दक्षिणा, ४८ शरभ, ४९ स्कन्द, ५० महानारायण, ५१ अद्वय, ५२ रहस्य, ५३ राम, ५४ तपन, ५५ वासुदेव, ५६ मृदुल, ५७ शांडिल्य, ५८ पैङ्गल, ५९ भिक्षु, ६० महः, ६१ शारीरक, ६२ शिखा, ६३ तुरीयातीत, ६४ संन्यास, ६५ परिव्राट्, ६६ अक्षमालिका, ६७ अव्यक्त, ६८ एकाक्षर, ६९ पूर्ण,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

७० सूर्य, ७१ अक्षि, ७२ अध्यात्म ७३ कुण्डिका, ७४ सावित्री, ७५ आत्मा, ७६ पाशुपत, ७७ परब्रह्म, ७८ अवधूत, ७९ त्रिपुरातपन, ८० देवी, ८१ त्रिपुरा, ८२ कठभावना, ८३ हृदय, ८४ कुण्डली, ८५ भस्म, ८६ रुद्राक्ष, ८७ गणपति, ८८ दर्शन, ८९ तार, ९० सार, ९१ महावाक्य, ९२ पञ्चब्रह्म, ९३ अग्निहोत्र, ९४ गोपाल, ९५ तपन, ९६ कृष्ण, ९७ याज्ञवल्क्य, ९८ वाराह, ९९ शाट्यायनी, १०० हयग्रीव, १०१ दत्तात्रेय, १०२ गरुड़, १०३ कलि संतरण, १०४ जावालि, १०५ सौभाग्य, १०६ रहस्य, १०७ ऋचा, १०८ मुक्तिक ।

समझ बूझ हों उपनिषदों को
तीन भावना नाश ।
तीन वासना का क्षय होकर
हो वैराग्य प्रकाश ॥ १९ ॥

जब तक हों प्रारब्ध सकल क्षय
इनका कर अभ्यास ।
होगी शान्ति विमल सन्मति गति
सुन्दर कर विश्वास ॥ २० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं इन्हें दो पापी जन को
जो रत हैं संसार ।
भक्तियुक्त श्रद्धानत में ही
इनका करो प्रचार ॥ २१ ॥
यह वेदों का वचन सनातन
शठ से करलो त्राण ।
विद्या तभी सफल यह होगी
होगा शुभ कल्याण ॥ २२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

दूसरा अध्याय

पुरुषकार या पौरुष :—

पौरुष दो प्रकार का जग में
शास्त्र विहित वा हीन।
शास्त्र विहित आचरण श्रेय हित
दुर्दिन शास्त्र विहीन ॥ १ ॥

लोग कहेंगे 'वाह वाह' जग
लोक वासना मान।
शास्त्र वासना "मैं भी पढ़कर
श्रेष्ठ बना विद्वान" ॥ २ ॥

देह वासना से नाते सब
करें कामना भोग।
जब तीनों से रहित बनें नर
तब हो सच्चा योग ॥ ३ ॥

दो प्रकार की हों इच्छायें
शुभ या अशुभ बखान।
कहें वासना शुभ उसको ही
जो विकसित कर ज्ञान ॥ ४ ॥

वही चरण तक मेरे क्रम से
पहुंचाता जन साथ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अशुभ वासना हो यदि मन में
जानो झंझट हाथ ॥ ५ ॥

इस प्राक्तन धारा में मानव
विवश बहें दिन याम।
कर प्रयत्न यह तरना मारुति
जब मिलता विश्राम ॥ ६ ॥

अशुभ मार्ग में जब जाये मन
खींच, सतत सुविचार।
एकमात्र पौरुष श्रेयष्कर
यही ज्ञान भण्डार ॥ ७ ॥

वासनक्षय, मनोनाश और तत्वज्ञान का एक साथ अभ्यास :—

मनोनाश, क्षय इच्छाओं का,
तथा ज्ञान विज्ञान।
एक साथ तीनों बढ़ पाते
यह रहस्य तू जान ॥ ८ ॥

एक साथ ही इन तीनों का
कर लो तू अभ्यास।
तभी मुक्ति पद मिल पायेगा
होकर अघ का नाश ॥ ९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एक एक कर वहुत दिनों तक
होता नहीं विकास ।
एक साथ तीनों मिलकर ही
करते बंध विनाश ॥ १० ॥

शत जन्मों से अंकित उर में
यह भूठा संसार ।
चिरदिन तक अभ्यास बिना ही
छूटेगा क्यों दाग ? ॥ ११ ॥

पौरुष सौम्य ! विवेक यत्न से
मन से छोड़ो भोग ।
आश्रय इन तीनों का ले लो
यही मुक्तिपथ योग ॥ १२ ॥

वासनाक्षय का उपाय :—

जिस मानव के मानस में कपि
शेष बचे हैं चाह ।
वही बद्ध, मन नहीं वासना
जिसे मुक्त नरनाह ॥ १३ ॥

करके डूब विचार न मन में
रह पाता कुछ काम ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वह प्रत्यक्ष सत्य का जानो
चाह रहित आराम ॥ १४ ॥
सभी वासना हट जाने से
मिलती शान्ति अपार।
दीपशिखा ज्यों निश्चल मन में
उदित ज्योति भण्डार ॥ १५ ॥
छोड़ व्यथायें मुक्त चेतन का
निशि वासर यदि ध्यान।
ब्रह्म वही आनन्द मग्न जन
मेरे बना समान ॥ १६ ॥
अन्तरतर से जिसके सारे
निकल गये हों काम।
वही मुक्त, कुछ कर्म न उसको
शेष धरा पर जान ॥ १७ ॥
नहीं कर्म, निष्कर्म, ध्यान जप
से उसको दरकार।
मौन सदा मानस सर्वोत्तम
गति जानो संसार ॥ १८ ॥
रहित वासना होने पर भी
इन्द्रिय जो कर भोग।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पूर्वाभ्यास द्रव्यगुण से वा
स्खलित नहीं हो योग ॥ १९ ॥

उसी भाँति निराग निरस सा
सांसारिक व्यवहार ।
कर लेता वह श्रेष्ठ विज्ञ जन
पृथ्वी का शृङ्गार ॥ २० ॥

चित्तनाशोपाय :—

इन्द्रिय से अवलोक वस्तु को
यह शुभ अशुभ विचार ।
करता चित्त प्रगट देकर कुछ
वहां वासनाकार ॥ २१ ॥

ज्यों ज्यों वस्तु भाव दृढ़तर हो
ले ममता अनुराग ।
चित्त गहन बन बद्ध जीव को
रखता जग के साथ ॥ २२ ॥

करती वही वासना स्पन्दन
प्राणों का दिन याम ।
स्पन्दन उपजाता प्राणों का
अहोरात्रि फिर काम ॥ २३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

चित्तवृक्ष के मूल द्विविध हैं
प्राणस्पन्दन चाह ।
क्षीण एक के हो जाने से
दोनों क्षीण प्रवाह ॥ २४ ॥
मैं असङ्ग सब से हूँ जग में
कहाँ ? कौन ? संसार ।
यह शरीर नश्वर है मेरा
करलो नित्य विचार ॥ २५ ॥
नहीं वासना फिर कुछ होगी
शान्ति मिलेगी मौन ।
नहीं चित्त परदा फिर होगा
ईश दूसरा कौन ? ॥ २६ ॥
विना वासना के मानस जब
तजता सभी विचार ।
परम शान्ति दायक खुल जाता
मनोनाश का द्वार ॥ २७ ॥
नहीं हुई स्थिति ऐसी जब तक
हुआ न जब तक ज्ञान ।
चलो आप्त गुरुवाक्य मानकर
मानो शास्त्र प्रमाण ॥ २८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

क्रम से तुम सज्ञान बनोगे
फिर करना तुम त्याग।
सभी वासना बुरे भले जो
बने चित्त के दाग ॥ २६ ॥

दो प्रकार का चित्तनाश :—

चित्तनाश में दो प्रकार का
करते हैं जन भेद।
जिस कारण से बन पाते जन
जीवन्मुक्त विदेह ॥ ३० ॥

सभी वासना मिट जाती जब
मिलती शान्ति अपार।
बीज चित्त का रह जाता पर
पुनर्जन्म आधार ॥ ३१ ॥

जीवन्मुक्त सरूप नाश मन
कहते जन विद्वान।
होता नाश अरूप जभी मन
बने विदेह महान ॥ ३२ ॥

शाखा, फल, पल्लव, अङ्कुर जिस
तरु में लाख हजार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मूल सदा से उसका मानस
वृक्ष कहें संसार ॥ ३३ ॥
एकमात्र संकल्प बना मन
इसको करो विनाश।
इस संसार वृक्ष का यों ही
हो जायेगा नाश ॥ ३४ ॥

मन को वश में करने की विधि :—

होना ही संकल्प सदा मन
पड़ना है संसार।
करके मन का नाश विज्ञ जन
जाते भव के पार ॥ ३५ ॥
हुआ करेंगी इच्छायें मन
तब तक तुम्हें हजार।
एक तत्व अभ्यास निरत मन
किया न जब तक पार ॥ ३६ ॥
दर्पण चित्त क्षीण होने से
संयत इन्द्रिय जान।
भोग राग हट जाते सारे
हिम से कमल समान ॥ ३७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पढ़ सुन के अध्यात्म शास्त्र को
रह संतों के पास।
प्राणायाम निरत काटो सब
इच्छाओं का पाश ॥ ३८ ॥

ये ही संगत युक्ति विजय के
जो करते हठ मूढ़।
रहें भटकते इधर उधर ही
यह रहस्य है गूढ़ ॥ ३९ ॥

चित्त निग्रह का साधन ध्यान :—

वृत्ति व्रतति, लत्ती जिस तरु के
दो ही उसके बीज।
स्पन्दन प्राणों का निशि वासर
तथा कामना कीच ॥ ४० ॥

व्याप्त चित्त सर्वत्र सदा ही
कर संचालित प्राण।
कर लेने से निग्रह इसके
सफल धारणा ज्ञान ॥ ४१ ॥

एक मात्र साधन इसका मुनि
करते ध्यान बखान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विकृति प्रकृति स्वप्न सकल तुम
चिदानन्द मन मान ॥ ४२ ॥

कुंभक से समाधि सिद्धि :—

प्राणापान रोक कर जब हो
कुम्भक प्राणायाम ।
स्वयं शान्त मन हो जाता तब
करो ब्रह्म का ध्यान ॥ ४३ ॥

ब्रह्माकार वृत्ति धारा जब
चलता नित्य प्रवाह ।
संप्रज्ञात समाधि, न हो मन
अहंकार या चाह ॥ ४४ ॥

वृत्ति, वासना जब हो जातीं
स्वयं कहां जो लीन ।
परमानन्द प्रदायक इसको
कहें समाधि प्रवीण ॥ ४५ ॥

जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति रहित यह
वही एक अवशेष ।
रह जाता, फिर लौट न आना,
वह मुनिओं का देश ॥ ४६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ऊपर पूर्ण, पूर्ण नीचे भी
पूर्ण सभी शिव रूप।
परमार्थिक जब हो निशि वासर
वह नर ब्रह्म स्वरूप ॥ ४७ ॥

वासना ही स्वरूप का आवरण है :—

पूर्वापर का छोड़ विवेचन
देख वस्तु संसार।
ग्रहण करें जो मन में हम कुछ
वही वासनाकार ॥ ४८ ॥

तीव्र वेग से जब कर लोगे
'मैं आत्मा' यह ध्यान।
सभी वासना और छुटेंगे
होगा तत्वज्ञान ॥ ४९ ॥

विवश वासना से मानव जग
लखता विविधाकार।
सोच सोच कर सत्य उन्हें कुछ,
मोह पड़ा, अन्धार ॥ ५० ॥

सदा वासना वेग विमोहित
देख न पाता रूप।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जैसी दृष्टि मत्त मद से हो,
रहता पड़ भव कूप ॥ ५१ ॥

शुद्धा और मलिना वासना मोक्ष और बन्धन का कारण :—

मलिन, शुद्ध दो भेद वासना,
के करते विद्वान् ।
मलिना लाती मोड़ जगत में
शुद्धा देती ज्ञान ॥ ५२ ॥
अहंकार मद मत्त बना मन
सघन जहाँ अज्ञान ।
संसृति चक्र घुमाने वाली
मलिना कहें सुजान ॥ ५३ ॥
स्थिति संसृति का रूप विमोहक
हम हैं इसके पार ।
ज्योति रूप, करलो मारुति नित
सब कुछ छोड़ विचार ॥ ५४ ॥
दृष्ट अदृष्ट छोड़ सब कुछ जो
हो अपने में लीन ।
वही श्रेष्ठ ब्रह्मज्ञ कहाता
जीवन्मुक्त प्रवीण ॥ ५५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सब शास्त्रों के मथने पर भी
हुआ न यदि यह भान।
वह अनभिज्ञ पाकरस करछुल
रहता बना जहान ॥ ५६ ॥

यदि दुर्गन्धि स्वयं तन का निज
लाता नहीं विराग।
क्या उपदेश करेगा शिथिल
उसका जग अनुराग ॥ ५७ ॥

मलिन, अपावन देह बना यह
देही निर्मल, साफ।
इन दोनों का भेद समझ कर
रहो बना निष्पाप ॥ ५८ ॥

बद्ध वासना से नर होता
नाश उसी का त्राण।
छोड़ो अपनी सभी वासना
मुक्त बनेगा प्राण ॥ ५९ ॥

छोटी पहले छोड़ वासना
जो विषयादिक भोग।
मैत्री आदि वासना से मन
पूर्ण करो कर योग ॥ ६० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उनको भी छोड़ो पीछे तुम
रह कर भी व्यवहार।
सदा कामनाहीन शान्त मन
परमेश्वर आधार ॥ ६१ ॥

सब कुछ क्रम से छोड़ बुद्धि मन
मुझ में बनो विलीन।
यही परम गति इस वसुधा में
समझें संत प्रवीण ॥ ६२ ॥

वासना छोड़ कर परमात्मा का ध्यान :—

शब्द, रूप, रस गन्धादिक ये
मुझ में नहीं विकार।
नाम-गोत्र मुझ अज का कैसा
समझ करो उपचार ॥ ६३ ॥

अथवा मुझे गगन सा समझो
बना हुआ संसार।
अविनाशी व्यापक निर्मल अति
गति, साक्षी, ॐकार ॥ ६४ ॥

मैं ही द्रष्टा, शुद्ध, सनातन
मुझ में कहाँ विकार ?

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पूर्ण बना सब ओर सदा मैं
करलो नित्य विचार ॥ ६५ ॥

जैसा कारण कार्य बने जग
मैं निर्मल सुख धाम ।
अजर अमर मैं ज्योति रूप हूँ
मैं हूँ आत्माराम ॥ ६६ ॥

यही भावना तुझे करेगी
मुक्त, शुद्ध, भवपार ।
क्रम से तुम्हीं विदेह बनोगे
क्या फिर यह संसार ? ॥ ६७ ॥

वेद भी यही कहता है :—

यही परम पद नारायण का
निरखें विप्र महान ।
दिव्यचक्षु से काम रहित बन
मिटा सकल अज्ञान ॥ ६८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निरालम्बोपनिषत्

जो अज्ञान तिमिर मानव को
ग्रसित करे संसार।
दूर उसे ही कर देने को
कहता शास्त्र विचार।

प्रश्न :—

(१) ब्रह्म क्या है (२) ईश्वर कौन हैं (३) जीव कौन है (४) प्रकृति कौन है (५) परमात्मा कौन हैं (६) जाति क्या है (७) कर्म अकर्म क्या है (८) ज्ञान और अज्ञान क्या है (९) सुख दुख क्या है (१०) स्वर्ग और नरक क्या है (११) बन्धन और मोक्ष क्या है (१२) गुरु और शिष्य कौन हैं (१३) असुर कौन है (१४) तप क्या है (१५) ग्राह्याग्राह्य क्या है (१६) सन्यासी कौन हैं ?

ब्रह्म का स्वरूप :—

जो अद्वितीय, निष्प्रतियोगिक, सभी विकारों से रहित, अनादि, अनन्त, शुद्ध, शिव या कल्याणमय, शान्त, निर्गुण आदि कहे जाने पर भी अनिर्वाच्य, अवर्णनीय है, जो अनुभव में चैतन्यमात्र अवशिष्ट

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रहता है वही स्वयं को अज्ञ मानने से अव्यक्ता प्रकृति, अहंकार, क्षिति, जल, पावक, गगन और वायु रूप से एक वृहत् अण्डाकार ब्रह्माण्ड बन कर कर्म, गति और ज्ञान रूप से दीखता है। वही ब्रह्म है।

ईश्वर का स्वरूप :—

ब्रह्म ही अपनी शक्ति प्रकृति का आश्रय लेकर विश्व की सृष्टि करके फिर उसमें अन्तर्यामी, नियामक होकर घुस जाता है एवं सबों की बुद्धि का प्रेरक होकर ईश्वर कहलाता है।

जीव का स्वरूप :—

राम, कृष्ण, मोहन इत्यादि नाम रूप के धोखे में, मैं स्थूल हूँ, औरों से पृथक हूँ इत्यादि मिथ्या प्रपञ्च में बझा हुआ विराट की ही जीव संज्ञा होती है।

प्रकृति का स्वरूप :—

ब्रह्म से सामिप्य के कारण जिस बुद्धिरूपिणी में अनेक प्रकार की विचित्र सृष्टि करने की शक्ति रहती है, उसी ब्रह्म की शक्ति को हम प्रकृति कहते हैं।

परमात्मा का स्वरूप :—

देहादि से परे अपने निर्विशेष रूप में अवस्थित

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्म को ही परमात्मा कहते हैं। वही सूर्य, चन्द्रमा, मनुष्य, पशु, स्थावर, जंगम सब कुछ हैं।

जाति का स्वरूप :—

रक्त, मांस, हड्डी या चमड़े से जाति नहीं होती और न आत्मा की ही कोई जाति होती है। जाति केवल सामाजिक या व्यवहारिक वस्तु है।

कर्म और अकर्म का स्वरूप :—

इन्द्रियों से 'मैं कर्म कर रहा हूँ' इस प्रकार की भावना से किये हुए कर्म को ही कर्म कहते हैं। नित्य और नैमित्तिक कर्मों को भी जैसे पुण्यकार्य, व्रत, तप, दान आदि, फल की इच्छा से ही 'मैं कर्त्ता हूँ, मैं भोक्ता हूँ' इस अहंकार या भावना के साथ किये हुए कर्म को अकर्म कहते हैं। यह बन्धन और मृत्यु का कारण होता है।

ज्ञान और अज्ञान का स्वरूप :—

इन्द्रियों का निग्रह, गुरुसेवा तथा श्रवण, मनन, निदिध्यासन से जो अदृश्य ही दृश्य बना हुआ है, जो सब के भीतर समरूप से भरा हुआ है, अथवा जिसका विकार यह दृश्य जगत है, विभिन्नता होने पर भी जो

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

स्वयं निर्विकार है, चैतन्य है, जिसके बिना दुनिये में कुछ भी नहीं, उसका प्रत्यक्ष अनुभव ही ज्ञान कहाता है। रस्सी में सर्प की भ्रान्ति के समान अद्वितीय सर्वात्मक ब्रह्म में हिन्दू, मुसलमान, गोरा, काला, स्त्री, पुरुष, पशु, पक्षी आदि भेदों की कल्पना को ही अज्ञान कहते हैं।

सुख दुख का स्वरूप :—

'मैं ही सच्चिदानन्द रूप हूं' इस अनुभव को ही आनन्द या सुख कहते हैं और इसके ही अभाव को दुख।

स्वर्ग और नरक का स्वरूप :—

सत्सङ्ग को ही स्वर्ग कहते हैं और मिथ्या संसार-विषयक लोगों के संसर्ग को ही नरक कहते हैं।

बन्धन और मोक्ष का स्वरूप :—

चिरकाल के अज्ञान की वासना से 'मैंने जन्म लिया है' 'मैं सब से पृथक हूँ' इस भावना को ही बन्धन कहते हैं। मा, बाप, भाई, बन्धु, पति, पत्नी, शिशु, परिजन, घर, धन इत्यादि से सम्बन्धित सांसारिक कल्पना को ही बन्धन कहते हैं। 'मैं कर्त्ता हूं, मैं भोक्ता

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हूं' इस प्रकार के अहंकार की भावना को ही बन्धन कहते हैं। किसी कामना से देवता या मनुष्य की उपासना को ही बन्धन कहते हैं। प्रतिभा के विकास की अभिरुचि, ख्याति की अभिरुचि, पुण्यकर्म करने के संकल्प सभी बन्धन हैं। मोक्ष की इच्छा करना या किसी प्रकार का संकल्प मात्र ही बन्धन है।

अनित्य और नित्य का विचार करते करते क्षण-भंगुर सांसारिक वस्तुओं से ममता के त्याग और सब प्रकार के बन्धनों के टुटने को ही मोक्ष कहते हैं।

गुरु और शिष्य का स्वरूप :—

सभी शरीरों में व्याप्त ब्रह्म को उपलब्ध कराने वाला गुरु है। वही पूज्य है। अज्ञान के कारण जिसकी चेतना प्रपञ्च से, माया से आक्रान्त है और जो इससे छूट कर अपने स्वरूप में स्थित रहने का प्रयत्नशील है, वही शिष्य है।

विद्वान और मूर्ख का स्वरूप :—

जो सब प्राणियों में व्याप्त अपने आत्मा को जानता है वही विद्वान है। जो अहंकार के दृढ़ आवरण के कारण अपने को कर्त्ता, भोक्ता आदि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समझता है, वही मूर्ख है।

असुर का स्वरूप :—

जो लौकिक ऐश्वर्य की कामना से अनेक कष्ट सह कर, तीव्र राग, द्वेष, घृणा और दम्भ के कारण अपने को, आत्मा को यातना देता है वही असुर है।

तप का स्वरूप :—

ब्रह्म ही सत्य है, संसार मिथ्या है इस अभ्यास की ज्ञानाग्नि में सब प्रकार की ऐश्वर्य कामना, आशा और संकल्प को भस्म करने को ही तप कहते हैं।

परम पद का स्वरूप :—

असत्य, जड़, दुःखात्मक प्राण, इन्द्रिय, अन्तःकरण आदि के गुणों के परे बराबर स्वतन्त्र सच्चिदानन्दमय पद में अवस्थिति को परम पद कहते हैं।

ग्राह्याग्राह्य का स्वरूप :—

देश, काल, वस्तु आदि से भिन्न केवल चेतन-सत्ता का ही स्वरूप ग्राह्य है। अपने से पृथक बुद्धि और इन्द्रियों से देखे जाने वाले संसार को ठोस सत्य समझना ही अग्राह्य है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सन्यासी का स्वरूप :—

सब धर्मों को, ममता और अहंकार को छोड़ कर, सब से पृथक आत्मस्थ ब्रह्म ही अपने को समझ कर, जो कुछ है सब ब्रह्म ही है इस अटल भावना से ओत-प्रोत जो सदा स्वतन्त्र रहता है वही सन्यासी है, मुक्त है, पूज्य है, योगी है, परमहंस है, अवधूत है, ब्राह्मण है।

जो निरालम्बोपनिषद् का अध्ययन करता है वह परम पवित्र होकर जन्म-मृत्यु के पार होता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अध्यात्मोपनिषत्

नारायण का वास :—

अन्तरतर में छिप कर व्यापक
नारायण का वास ।
एक वही परमेश्वर पावन
काल उसी का ग्रास ॥ १ ॥

क्षिति, जल, पावक गगन पवन में
निहित उसी का ठौर ।
अहंकार, मन, बुद्धि घुसा वह
समझ सके को और ? ॥ २ ॥

उसको पाने की विधि :—

मेरा, तेरा, भाव वदन, धन
बीच करो नर दूर ।
तुम चेतन, साक्षी, मन मति के
भाव करो उर पूर ॥ ३ ॥

शास्त्र, लोक, तन की ममता तज
नित्य करो यह ध्यान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समझ सकोगे तुम नारायण
सत्यानन्द महान ॥ ४ ॥

आत्मानुसन्धान :—

निशि वासर स्मृति में आत्मा यदि,
मन का होता नाश।
पढ़ता, सुनता, अनुभव करता
'मैं हूं स्वयं प्रकाश' ॥ ५ ॥

निद्रा में, बातों में जग की
पड़ न भूल यह यार।
जननि पिता के मल से यह तन
विरचित मल आगार ॥ ६ ॥

घटाकाश को महाकाश में
फोड़ करो ज्यों लीन।
अपनापन, आत्मा व्यापक में
मेटो मौन प्रवीण ॥ ७ ॥

अनुभव करके अपने में ही
आत्मा स्वयं प्रकाश।
देह पिण्ड, ब्रह्माण्ड जगत यह
बिष्ठा कर विश्वास ॥ ८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आत्मा चेतन चिदानन्द तुम
खुद हो लिये शरीर।
इन्द्रिय आदि बने वाधक ये
दें दुख नाना पीर ॥ ६ ॥

जहाँ कहीं भी दुनियां देखो
दर्पण छाह समान।
वहीं वहीं छवि मेरी सारी
हर्ष करो कर भान ॥ १० ॥

अहंकार ग्रह से छुटकारा
पाकर परमानन्द।
तुम्हीं स्वरूपस्थित निर्मल बन
काटो सब भव फंद ॥ ११ ॥

वासना क्षय :—

क्रिया नाश से हो पाता हैं
सब चिन्ता का नाश।
नाश कामना की फिर होती
मुक्त, टुटे भवपाश ॥ १२ ॥

सब कुछ वह सर्वत्र निरखता
ब्रह्मानन्द प्रवाह।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सदा भावना यह दृढ़ होकर
हटे वासना आह ॥ १३ ॥

प्रमाद हटा दो :—

ब्रह्म भावना तज कर तू नर
करना नहीं प्रमाद।
मृत्यु, प्रमाद, विश्व में लगना
लाता दुख अवसाद ॥ १४ ॥

खिंची हुयी सेमार घास ज्यों
छितरे तुरत तड़ाग।
उसी तरह मन प्राज्ञों के भी
माया भरती राग ॥ १५ ॥

जब केवल आत्मा में ही तुम
रह लोगे दिन याम।
तुम विदेह, निर्द्वन्द्व ब्रह्म ही
होगा तेरा धाम ॥ १६ ॥

साधना की इति :—

टूटेंगे सब उर के बन्धन
हटकर परदा क्षीण।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विना कल्पना की समाधि में
रहकर तुम्हीं प्रवीण ॥ १७ ॥

ज्ञाननिष्ठा :—

रहकर ही अद्वैत भाव में
हो यदि द्वैत प्रयास।
उदासीन कर लो निरखो तुम
जब तक देहाध्यास ॥ १८ ॥

जो कुछ भी जग मृषा मात्र ही
सब उपाधि विस्तार।
एकाकी इससे निरखो नित
आत्मा पूर्णाधार ॥ १९ ॥

स्वयं विष्णु, ब्रह्मा, हर, हरि जग
जो कुछ भी है ज्ञात।
स्वयं-भिन्न अस्तित्व नहीं कुछ
सब कुछ तेरा गात ॥ २० ॥

अपने पर आरोपित ही सब
तज कर झूठा भास।
रहो पूर्ण अद्वैत ब्रह्म बन
आत्मा स्वयं प्रकाश ॥ २१ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अद्वैत प्रकाश :—

एक वस्तु से भिन्न जगत यह
झूठ कल्पना मात्र।
आकृति नहीं विकार नहीं कुछ
हरि न भेद का पात्र ॥ २२ ॥
भावशून्य सब दोषरहित यह
इक, दर्शन का भेद।
सदा पूर्ण परमात्मा में ज्यों
ढेहु तरंग प्रभेद ॥ २३ ॥
सभी भ्रान्ति दुविधा के कारण
उसमें हों गल नाश।
अन्धकार ज्यों ज्योति निरख कर
सबका वही प्रकाश ॥ २४ ॥
एकात्मक अद्वितीय तत्व में
रहे कौन कर भेद ?
गाढ़ नींद में सुख से सोकर
किसने किया प्रभेद ? ॥ २५ ॥

अहंकारनाश :—

जो कुछ भी हो भेद कल्पना
चित्त सबों का मूल।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रंजित रखकर चित्त करो निज
नित दिन हरि पद धूल ॥ २६ ॥
जान स्वयं को एक मात्र नित
परमानन्द विशेष।
बाहर भीतर तृप्ति सदा ही
और न कुछ भी शेष ॥ २७ ॥

गुणों का आश्रयत्व :—

ज्ञान सफल वैराग्य बनाता
विरति ज्ञान का देन।
विरति शान्ति, अनुभव सुख पावन
दे जाती दिन रैन ॥ २८ ॥
एक एक के आ जाने से
पिछला है बेकार।
विरति, निवृत्ति, तृप्ति अन्तिम है
सभी सुखों का सार ॥ २६ ॥

श्रवण :—

जगत योनि, सर्वज्ञ, परात्पर
बना हुआ संसार।
माया में पड़ कर ही हम सब
करें नित्य व्यवहार ॥ ३० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

छोड़ छाड़ कर सब उपाधि को
जिससे यह अज्ञान ।
ग्रहण सदा ही परब्रह्म का
श्रवण ज्ञान पथ जान ।। ३१ ।।

मनन :—

जब इसका ही युक्ति तर्क से
होता अनुसन्धान ।
मनन द्वार आगे का कहते
इसे सभी विद्वान ।। ३२ ।।

निदिध्यासन :—

जब पूरा विश्वास हृदय में
जमकर मानस लीन ।
होता वही निदिध्यासन जन
कहते उसे प्रवीण ।। ३३ ।।

समाधि :—

ध्याता ध्यान छूट कर क्रम से
जब रहता है ध्येय ।
निश्चल दीपशिखा सा हरदम
यह समाधि सुज्ञेय ।। ३४ ।।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समाधि का फल :—

इस हालत में वृत्ति विविध यदि
आतीं छाह समान।
मतलब उनसे सभी छूटता
परिचय भर अनुमान॥ ३५॥

धर्म मेघ समाधि :—

कोटि कर्म का अन्तर्हित उर
रहता जो संस्कार।
घटने लगता क्रम से दिन दिन
देख धर्म विस्तार॥ ३६॥

(धर्म मेघ इसको योगी जन
दें समाधि का नाम।)
धारा धर्म विनोद प्रभा की
आयें जो दिन याम॥ ३७॥

अपरोक्ष ज्ञान :—

जल कर तृष्णा जाल तभी हो
भस्म, ध्वंस, निर्मूल।
पुण्य-पाप जो बचे कर्मफल
संचित सब हों धूल॥ ३८॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सब कुछ हो अपरोक्ष उसे तब
सत्य बिना व्यवधान।
वाणी सत्य सदा ही उसकी
बिना यत्न सब ज्ञान ॥ ३९ ॥

वैराग्यावधि :—

नहीं भोग्य के हित मन में हो
जरा कभी जब ख्याल।
अवधि यही वैराग्य समझ लो
एक भाव सब काल ॥ ४० ॥

ज्ञानावधि :—

अहं भाव जब उदित नहीं मन
हो जिसको दिन याम।
यही ज्ञान की परमावधि है
यही ब्रह्म का धाम ॥ ४१ ॥

स्थितप्रज्ञ :—

कभी वृत्ति का नहीं उदय ही
सबसे ऊँचा ज्ञान।
स्थितप्रज्ञ मुनि वह कहलाता
ज्ञानी, संत, महान ॥ ४२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निर्विकार, निष्क्रिय, आत्मा रख
सदा ब्रह्म में लीन ।
निर्विकल्प, चिन्मात्र वृत्ति जब
प्रज्ञा नित्य अधीन ॥ ४३ ॥

जीवन्मुक्त :—

अहं भाव निज तन इन्द्रिय में,
औरों में परभाव ।
नहीं जिसे हो कभी उसी का
जीवन्मुक्त स्वभाव ॥ ४४ ॥

नहीं ब्रह्म या विश्व बीच हो
मन में कुछ सन्देह ।
सब कुछ एकाकार बने जब
नर हो वही विदेह ॥ ४५ ॥

पूजित होकर साधु जनों से
दुर्जन से अपमान ।
नहीं करे जब चंचल कुछ मन
रहकर एक समान ॥ ४६ ॥

तत्व निष्ठ ज़ब मानस से ही
मिटे विगत संसार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जीवन्मुक्त वही कहलाता
भूतल का शृंगार ॥ ४७ ॥

प्रारब्ध नाश :—

जब तक सुख दुख अनुभव करता
वह प्रारब्ध अधीन ।
हो जाने से निष्क्रिय लेकिन
बनें कर्मफल क्षीण ॥ ४८ ॥

संचितक्षय :—

जन्मान्तर में एकत्रित सब
संचित कर्म प्रवाह ।
हो जाते हैं नष्ट सभी जब
निज को लेता थाह ॥ ४९ ॥

स्वयं प्रकाश :—

'स्वयं ब्रह्म मैं' अनुभव होता
उर में दिव्य प्रकाश ।
नहीं स्वप्न के कर्मों का ज्यों,
रहता जगदाभास ॥ ५० ॥

असंग-भाव :—

'गगन समान असङ्ग सदा मैं'
करता वह है भान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कर्म नहीं सट पाते उससे
पंकज नीर समान ॥ ५१ ॥

नहीं गगन में सुरा गन्ध हो
रह घट के संयोग ।
उसी तरह निर्लिप्त सदा यह
आत्मा करके भोग ॥ ५२ ॥

प्रारब्ध विश्लेषण :—

ज्ञानोदय पर रोक न पाता
वह प्रारब्ध प्रवाह ।
चला हुआ जो, छुटा वाण सा
लक्ष्य लिये कुछ चाह ॥ ५३ ॥

व्याघ्र समझ कर, दूर वस्तु पर
जब कर चुके निशान ।
लौटेगा वह वाण कहो क्यों ?
यों प्रारब्ध बखान ॥ ५४ ॥

अजर अमर मैं आत्मा पावन
जो करता है भान ।
कहां शेष प्रारब्ध उसे फिर ?
नहीं उसे अनुमान ॥ ५५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जब तक देह बुद्धि मानस या
रहता है अवशेष ।
रहता है प्रारब्ध तभी तक,
वाद न उसका लेश ॥ ५६ ॥
देह बुद्धि ही नरक दुःख घर
करो इसी का त्याग ।
छूटेंगे प्रारब्ध सभी फिर
नहीं रहेगा राग ॥ ५७ ॥
यह प्रारब्ध कल्पना जानो
तन का ही भ्रम भान ।
नहीं तत्व, सारांश वस्तु कुछ
मिथ्या, भ्रम, अनुमान ॥ ५८ ॥
कहो नाश उसका हो कैसे
जो मिथ्या अनुमान ?
नष्ट हुआ ही उसे समझ लो
जब हो जाता ज्ञान ॥ ५९ ॥
जब समूल अज्ञान तिमिर हो
नष्ट, बचे फिर देह ।
किस प्रकार यह अज्ञानी जन
करते जो सन्देह ॥ ६० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उसे दूर करने को श्रुति में
है प्रारब्ध बखान,
वाह्य दृष्टि से ; नहीं विज्ञ जन
करें देह भ्रम भान ॥ ६१ ॥

ब्रह्मस्वरूप :—

पूर्ण, अनन्त, अनादि, नित्य वह
उसमें नहीं विकार ।
अप्रमेय, चिद्घन, अव्यय वह
सत्यानन्द अपार ॥ ६२ ॥

अविनश्वर, सर्वत्र, सदा सुख
उसका ही सब ओर ।
अव्यवहार्य, सबों का आश्रय
उसका ओर न छोर ॥ ६३ ॥

निर्गुण, निष्क्रिय, सूक्ष्म, निरञ्जन
हो न सके अनुमान ।
वह अग्राह्य वचन मन का सत्
नहीं नाम अभिधान ॥ ६४ ॥

सदा एक रस शुद्ध, बुद्ध वह
स्वयंसिद्ध भगवान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वह अत्याज्य, एक उसकी ही
सत्ता जग में जान ॥ ६५ ॥

आत्मानुभव :—

अपने अनुभव से जब होता
उस अखण्ड का ज्ञान।
सिद्ध सुखी वह अपने में रह
करे न कुछ अनुमान ॥ ६६ ॥

कहाँ गया जग ? किधर मिटा वह ?
किसने किया विनाश ?
अभी अभी था मैंने देखा,
अभी नहीं, शाबास ! ॥ ६७ ॥

क्या उपयोगी, बुरा, विलक्षण
मुझे नहीं अब ज्ञात।
अद्वितीय, आनन्द, अमिय निधि
झूम रहा जो गात ॥ ६८ ॥

यहाँ न कुछ भी लखता, सुनता
नहीं और का भान।
अपने में आनन्द मग्न है
डूबा भय, अभिमान ॥ ६९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanas

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मैं असङ्ग, बिन देह, चिह्न के
मैं ही हरि भगवान।
सदा शान्त मैं पूर्ण चिरन्तन
विलय-विहीन सुजान ॥ ७० ॥

नहीं करूँ मैं कर्म, भोग मैं
अव्यय बिना विकार।
बोधरूप केवल मैं ही हूँ
शंकर जगदाधार ॥ ७१ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एकाक्षरोपनिषत्

एक तुही अविनाशी अक्षर
परमेश्वर भगवान ।
तुम्हें देख पाते योगी जन
निर्विकल्प कर ध्यान ।
तुम विश्वेश्वर यह जन्मा जग
तुम से पुरुष पुराण ।
तुम्हीं बने पर्यन्य, मेघ प्रभु
जीव करो सब त्राण ।।
जीव असंख्य बने डुबते हो
तुमहीं संसृति धार ।
वेत्ता, वेद, विराट तुम्हें ही
कहते अपरम्पार ।।
तुम्हीं अजन्मा, यज्ञ, अग्नि हो
तुम सबके रखवार ।
तुम्हीं प्राण सब प्राणी में प्रभु
शिव के प्रथम कुमार ।।
अन्तःकरण वाण लेकर नभ
तुम ईश्वर साकार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रेरण चित्त सभी प्राणी के
मायापति हे नाथ।
करते हो, तुम बने भानु नभ
अंश लिये कुछ साथ ॥
वैनतेय खगपति, सुरपति तू
वज्र तिहारे हाथ।
सकल कामना का फल देते
सोम चन्द्र तू नाथ ॥
तुम्हीं लक्ष्य सब यज्ञों के प्रभु
पुण्यकर्म, तप, दान।
अन्तर्यामी सब प्राणी के
तुम हो रुद्र महान।
अनुद्विग्न सब देख रहे तुम
जीवों का व्यवहार।
धारण धाता प्राण करो तुम
जीव बने संसार।
तुम्हीं विधाता आदि काल से
सब कुछ सिरजनहार ॥
पवन तुही बन प्राण सभी के
निशि वासर आकार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

भूत, भविष्य, क्रिया, गति तुम हो
परमाक्षर हे काल ।
ऋक् , यजु, साम, धर्म तत्वों का
कहा तुही ने हाल ॥
वह्नि तुही धन ऋद्धि, सिद्धि हो
देव दैत्य सम्राट ।
अन्तरतर ब्रह्माण्ड तुम्हारा
तुम्हीं ज्योति विभ्राट ॥
जान रहे तुम सब कुछ रक्षक,
सबके प्रेरणिहार ।
कर्मों के फलदायक विधि बन
करते वेद प्रचार ॥
हे अज्ञेय जान पाते जन
अन्तरतर अघहीन ।
तुम्हें ज्ञानघन ज्योतिर्मय प्रभु
संसृति पर आसीन ॥
यज्ञादिक में विनती तेरी
करते सभी सुजान ।
धरणी तुम्हीं कुमार कुमारी
नर नारी भगवान ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanas

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तुम संवत्सर, वरुण, तुम्हीं यम
पशुपति तुम्हीं दिनेश।
सब प्राणी के त्राता पालक
हे स्वयंभु अखिलेश॥

सब भूतों के अन्तरतर में
तेरा जिसको ज्ञान।
पार बुद्धि के, वही विश्व में
पण्डित विज्ञ, महान॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अन्नपूर्णोपनिषत्

प्रथम अध्याय

ब्रह्मविद्या जिज्ञासा :—

बार बार बन प्रणत चरण पर
बोले नम्र निदाध ।
ब्रह्म वरिष्ठ बने ऋभु क्यों कर
करके क्या शुभ साध ? ॥ १ ॥

आत्मतत्व क्या मन्त्र बतायें
मुनिवर योगीराज ?
हम भी करें अर्चना वैसे
पायें आत्म स्वराज ॥ २ ॥

अन्नपूर्णा मन्त्रानुष्ठान से ज्ञान :—

सुनो निदाध सनातन विद्या
बोले ऋभु भगवान ।
जीवन्मुक्त बनोगे सुन के
होगा सुन्दर ज्ञान ॥ ३ ॥

ऐं ह्रीं सौः श्रीं क्लीं ॐ
जय जगदम्ब प्रणाम ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अन्नपूर्णे पूर्ण करो माँ
अन्न हेतु सब काम ॥ ४ ॥

मन्त्र यही गुरुवर ने मुझको
दिया प्रेम से दान।
बहुत दिनों तक मैं करता था
इसका ही नित गान ॥ ५ ॥

देवी प्रगट हुई अम्बा वह
जिसके नेत्र विशाल।
विनत चरण पर आनन्दित मैं
हुआ वहीं तत्काल ॥ ६ ॥

बोली प्रीति सहित मांगो कुछ
मुझसे तुम वरदान।
मैं बोला हृत्तल में मेरे
प्रगटे आत्मज्ञान ॥ ७ ॥

हो ऐसा ही कह कर अम्बा
हो गई अन्तर्ध्यान।
तभी विश्व यह चित्रित लखकर
हुआ मुझे भी ज्ञान ॥ ८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पांच प्रकार के भ्रम :—

भ्रम दुनियां में बहुतों होते
जिनके पांच प्रभेद ।
भिन्न जीव से ईश्वर हैं यह
भ्रम का पहला भेद ॥ ६ ॥

आत्मा में कर्त्तापन कैसा,
फिर कैसे हो काम ?
रह कर साथ त्रिदेहों के ये
सङ्गी जीव तमाम ॥ १० ॥

जग का जो कारण अविनश्वर,
उसका विश्व विकार ।
कारण से यह पृथक विश्व है
भ्रम के पांच प्रकार ॥ ११ ॥

पांचो भ्रम के निवृत्ति से ही
होता आत्मज्ञान ।
विम्व देख कर जीव ईश का
मिट जाता भ्रम भान ॥ १२ ॥

रंग रंगीला स्फटिक देख कर
कर्त्तापन का दोष ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं लगाता आत्मा पर नर
रह कर अपने होश ॥ १३ ॥

घटाकाश का करके मन मन
साधक नित्य विचार।
संगी जीव नहीं देहों से
करता साक्षात्कार ॥ १४ ॥

स्वर्णाभूषण विविध निरखकर
एक स्वर्ण आधार।
कैसे विश्व विकार विविध यह
करता अंगीकार ॥ १५ ॥

बिना विश्व यह सत्य देख कर
रज्जू सर्प प्रभेद ।
समझ सका मैं मिटे हमारे
भ्रम के सारे भेद ॥ १६ ॥

तब से हुआ चित्त मेरा भी
जानो ब्रह्माकार ।
करो निदाघ इसी विधि तुम भी
मन में नित्य विचार ॥ १७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अपने स्वरूप का अनुसन्धान :—

फिर निदाघ ने ऋभु को पूछा
करके विनत प्रणाम ।
कहिये तत्वशास्त्र योगीवर
मैं हूँ श्रद्धावान ॥ १८ ॥

ऋभु ने कहा महाकर्त्ता वा
भोगी त्याग महान ।
करलो आत्मा का निशि वासर
मन में अनुसन्धान ॥ १९ ॥

ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र से बढ़ कर
देखो रूप अरूप ।
बन जाओ कृतकृत्य देख कर
अपना आत्मस्वरूप ॥ २० ॥

नित्य उदित है जो कहलाता
विमल अनन्त महान ।
मुझसे पृथक न कोई कुछ भी
करलो उर में भान ॥ २१ ॥

स्वयं निरञ्जन तुम बन जाओ
लो लेलो निर्वाण ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

स्थगित वृत्तियाँ सारी तेरी
निर्मल मानस मान ॥ २२ ॥

जो कुछ भी तुम देख रहे हो
सोचो शून्याकार ।
जैसे स्वप्न नगर मानस का
मरुथल में जलधार ॥ २३ ॥

जो कुछ भी हम देख रहे हैं
सब कुछ चित्र समान ।
मन, इन्द्रिय के कारण लखते
करो पार व्यवधान ॥ २४ ॥

अविनाशी वह आत्मतत्व है
सब में एक समान ।
अव्यय वही बना निर्मल में
करो सदा ही भान ॥ २५ ॥

सत्ता सामान्य दृष्टि :—

नहीं कहीं कुछ तीव्र भाव से
हो जब चित्त विनाश ।
तब जो चित्त प्रधान बना था
होता प्रभु के पास ॥ २६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

चित का छुद्र अंश जब तज कर
अपने में हो लीन ।
एक मात्र अवशिष्ट रहे सत्
चेतन सब दुखहीन ॥ २७ ॥

मुक्त विदेह जहाँ भी जो हो
लखता एक समान ।
गति तुरीय यह है कहलाती
अमृतमय गुणखान ॥ २८ ॥

विभ्रम नहीं उसे है होता
हुआ जिसे है ज्ञान ।
भय, सन्देह उसी को होते
जिसे बचा अज्ञान ॥ २९ ॥

अनानन्द आनन्द प्राण का
हरदम एक समान ।
मुग्ध-मुग्ध वह छन-छन मन-मन
करने लगता भान ॥ ३० ॥

बहुत दिनों का यत्न मनन श्रम
तज के वह विश्राम ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रज्ञा से पावन पद पाता
नारायण का धाम ॥ ३१ ॥

तत्वज्ञान के लिये समाधि :—

आत्मा से लख पृथक वस्तु को
छोड़ गुणों का संग ।
है समाधि आस्था कहलाती
हो पावन मन अंग ॥ ३२ ॥

नहीं वासना रहती मन में
बंधा हुआ नित ध्यान ।
केवल आस्था प्रभु में रहती
हरदम शान्ति महान ॥ ३३ ॥

मन विषयों से रहित बनाना
इसका एक उपाय ।
हो सकता है ध्यान ब्रह्म का
विषय नहीं जब भाय ॥ ३४ ॥

नहीं इसे कर सकते हो यदि
करो वासना क्षीण ।
सभी दुखों का मूल वासना
बन कर विज्ञ प्रवीण ॥ ३५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वस्तु जगत से अपनापन का
छोड़ो सभी विचार।
निर्मल नित्य बनो अन्दर लख
मति हो गगनाकार ॥ ३६ ॥

अपने ही व्यवहार लगे जो
करें कभी सुख भान।
वह अज्ञात बने साधक को
घर भी विपिन समान ॥ ३७ ॥

अन्तर्मुख जब वृत्ति सदा ही
सोकर, चलकर बाट।
नगर, गांव, वन एक निरखता
वह जग का सम्राट ॥ ३८ ॥

अन्तरतर शीतल होने से
शीतल सब संसार।
तृष्णा तप्त हृदय मानव को
दावानल संसार ॥ ३९ ॥

यह संसृति का नियम पुरातन
जीव मात्र का ठौर।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जैसा जग को तुम देखोगे
वही तुम्हें जन और ॥ ४० ॥

निज आत्मा में रत भी करता
जो दुनिया का काम।
वश:में नहीं हर्ष दुख के जो
वह है प्रज्ञावान ॥ ४१ ॥

निज आत्मा सा लखना जग को
जिसका बना स्वभाव।
मतलब से कुछ काम न जिसको
धन से जिसे न चाव ॥ ४२ ॥

आज मरे वह या मरना हो
बहुत दिनों के बाद।
नहीं कलङ्कित जग से होता
नहीं कभी अवसाद ॥ ४३ ॥

विचार से समाधि :—

'हूँ मैं कौन' 'विश्व यह क्या है'
'मरण जन्म क्या बात'।
मन मन करो विचार सदा ही
शुद्ध बनोगे तात ॥ ४४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समझ सकेगा मानस तेरा
अपना असल स्वभाव।
छोड़ जगत को शान्त बनेगा
निर्मल होंगे भाव ॥ ४५ ॥

नहीं वृत्ति विषयों की यदि मन
करो न जग का काज।
डूबेगा गोपद विषयों में
मन न तभी गजराज ॥ ४६ ॥

कृपण वही मन नहीं जिसे है
क्षमता करे विचार।
मच्छड़ सा हाथी ज्यों बनकर
डूब करे व्यवहार ॥ ४७ ॥

ज्यों ज्यों अपने से पर जग का
करता जाता त्याग।
बढ़ता जाता पास परम के
प्रभु से हो अनुराग ॥ ४८ ॥

जब तक नहीं छूटता सब कुछ
नहीं आत्म सम्राट।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

छुट जाने से जग के रहता
आत्मा ही विभ्राट ॥ ४९ ॥

अतः देख लेने को आत्मा
सबका कर दो त्याग।
दूर छोड़ सब शेष बचे जो
करो वहीं अनुराग ॥ ५० ॥

जो कुछ भी जग देख रहे तुम
चित का स्पन्दन मान।
और नहीं कुछ शाश्वत समझो
होगा तत्वज्ञान ॥ ५१ ॥

नित्यानन्दमयी सत्ता जो
लखे सदा बिन व्याज।
प्रज्ञा वही समाधि कहाती
मुनियों का सरताज ॥ ५२ ॥

क्षुब्ध नहीं संसृति से जो हो
नहीं द्वन्द्व अभिमान।
अटल मेरु सी स्थिति जिसकी वह
सचमुच प्रज्ञावान ॥ ५३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं कामना, लक्ष्य अटल उर,
नहीं शुभाशुभ ख्याल।
वह समाधि जो पूर्ण सदा उर
मुग्ध बना सब हाल ॥ ५४ ॥

चेतन के जो अंश जगत में
सब सुस्थिर गतिहीन।
यही तुरीय दृष्टि कहलाती
पायें योग प्रवीण ॥ ५५ ॥

रहने से ही पास ब्रह्म के
हो जिमि निद्रा गाढ़।
लखता नहीं अमन कुछ भी वह
दुनियां का विस्तार ॥ ५६ ॥

महदानन्द उदित है होता
परमेश्वर का गात।
करके मन से दमन स्वयं मन
होता सब से कांत ॥ ५७ ॥

स्वयं वासना सारी मिटती
होता प्रगट प्रकाश।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रमण सदा अपने में ही हो
अकथित हो उल्लास ॥ ५८ ॥

अखिल विश्व यह आत्मतत्व ही
होता दृढ़ विश्वास।
बाहर भीतर लख अपने को
होता बड़ा उसास ॥ ५९ ॥

निरासक्त निश्चल जब यह चित्
लो तप करके जान।
प्रगट विश्व से युक्त बना सा
रहता बद्ध समान ॥ ६० ॥

भीतर से आसक्ति रहित नर
पाता सब आमोद।
बाहर से कुछ करे न करके
होता कभी प्रबोध ॥ ६१ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

दूसरा अध्याय

संग ही बन्धन का कारण :—

निदाघ :—

बन्धन संग कहें क्या मुनिवर
कैसे इनसे त्राण ।
विधियाँ कहें सविस्तर जिनसे
दोनों का हो ज्ञान ॥ १ ॥

देही देह विभाग छोड़ कर
'मैं हूँ तन' विश्वास ।
बन्धन, संग कहाता जग में
करे जीव भय, आश ॥ २ ॥

असंग मोक्ष का कारण है :—

सब कुछ आत्मा ही जग भर में
करूँ ग्रहण क्या त्याग ।
यही असङ्ग बढ़ाती निष्ठा
लाती भक्ति विराग ॥ ३ ॥

नहीं और, मैं नहीं, नहीं जग
सदा भावनावान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

करता हुआ ब्रह्म ही मैं हूं
है निर्लिप्त सुजान ॥ ४ ॥

कर्म विरति रति नहीं उसे कुछ
रहकर एक समान।
मतलव रहित सभी चीजों से
त्यागी उसे वखान ॥ ५ ॥

मन से ही सब कर्म फलों का
निपुण वना जो त्याग।
नहीं कर्म से, कर लेता है
सच्चा उसे विराग ॥ ६ ॥

संकल्प छोड़ने से अमरत्व प्राप्ति :—

होना ही संकल्प रहित है
भेषज या प्रतिकार।
मिलता जिससे श्रेय, छूटता
स्वयं कर्म संसार ॥ ७ ॥

नहीं सक्त चेष्टा चिन्ता में
नहीं वस्तु का लोभ।
नहीं कहीं जाने की इच्छा
नहीं समय का टोह ॥ ८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आश्रय चेतन का ही केवल
वे मतलब व्यवहार।
निरस सा जग में रह लेता
करके आत्मविहार ॥ ९ ॥

ये सारे व्यवहार जगत के
करे न कर ले वाद।
अन्तर नहीं आत्मरति में हो
नहीं क्लेश अवसाद ॥ १० ॥

जाग्रत अवस्था में ही सोना है :—

अथवा थोड़ा भी तज कर ही
ग्रहण वस्तु, व्यवहार।
ले ज्वलन्त मणि अन्तस्तल नर
गहता शान्ति अपार ॥ ११ ॥

मनोनाश वालों की स्थिति जो
सब कलना के पार।
है सुषुप्ति जाग्रत कहलाती
चेतन में चित डार ॥ १२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तुरीया स्थिति ही जीवन्मुक्ति है :—

यह सुषुप्ति जाग्रत जब दृढ़ हो
क्रम से कर अभ्यास।
कहते उसे तुरीय संत जन
छुटे विश्व विलास ॥ १३ ॥

तुरीयातीत होने से विदेह :—

चखकर बहुत दिनों तक मानव
नित तुरीय आमोद।
हो जाता आनन्द स्वयं ही
रह प्रकृति के गोद ॥ १४ ॥

परमानन्द मग्न रहकर वह
देश काल के पार।
योगी-श्रेष्ठ विदेह कहाता
मुक्त विश्व के पार ॥ १५ ॥

टूट गये भवपाश सभी अब
छूटे भय अभिमान।
ओतप्रोत रसमय सत्ता से
जल में नमक समान ॥ १६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्मदृष्टि विधान :—

भेद जड़ाजड़ का जब मिट कर
समरस का हो ज्ञान।
अनुभव वही ब्रह्म कहलाता
करें लक्ष्य विद्वान ॥ १७ ॥

दृश्य वस्तु की सत्ता लखकर
हो बन्धन अज्ञान।
द्रव्यों में जो निहित तत्व है
अनुभव उसका ज्ञान ॥ १८ ॥

निहित तत्व का अनुभव ही तुम
केवल करो निदाघ।
वही तुरीय बनेगी क्रम से
मुक्ति सदा निर्बाध ॥ १९ ॥

करना है जिस आत्मा का नित
मन में तुम को ध्यान।
बहुत विलक्षण नहीं समक्ष वह
नहीं बना वा आन ॥ २० ॥

एक अनेक नहीं जड़ चेतन
स्थूल सूक्ष्म परमान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अव्यय वही दृश्य जो कुछ भी
सब का है आधान ॥ २१ ॥

मोक्ष लक्षण :—

दृश्य पार दर्शन से जो सुख
मिलने से हो ज्ञान ।
अद्वितीय है जग में कुछ भी
उसके नहीं समान ॥ २२ ॥

नहीं गगन पाताल लोक में
रखा मोक्ष भण्डार ।
सब इच्छा मिटने से मन का
नाश मोक्ष का सार ॥ २३ ॥

'मुझे मोक्ष हो' यह चिन्ता यदि
मन में करे निवास ।
मनन विचार रहे बन्धन मन
दृढ़ करलो विश्वास ॥ २४ ॥

करना कभी विचार किसी का
है जग बन्धन पाश ।
करना दूर विचार सभी है
मोक्ष परम सन्यास ॥ २५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जीवन्मुक्त का समाचार :—

आत्मा परे सभी चीजों से,
सब में एक समान ।
बन्धन नहीं, मोक्ष या उस का
सोचो, होगा ज्ञान ॥ २६ ॥

आशाओं का अन्त यहां सब
परमोत्तम विश्राम ।
आत्मा की रति में डुबने से
शेष नहीं कुछ काम ॥ २७ ॥

सत्ता मात्र चिदात्मा में जो
रहता बिना विचार ।
ममता मोह नहीं विषयों से
वह सब का आधार ॥ २८ ॥

नहीं अपेक्षा है भविष्य की
जग से अभी उदास ।
याद नहीं कुछ भी बीती है
वह जग का है दास ॥ २९ ॥

प्राक्तन परिचित लोगों सा ही
वन करता व्यवहार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

भक्तों में वह भक्त बना सा
शठ से शठ व्यापार ॥ ३० ॥

वह बच्चा बच्चों में बनता
धीरों में वह धीर।
युवकों में वह युवक रसीला
दुखियों बीच अधीर ॥ ३१ ॥

धैर्य अटल आनन्द खिला वह
कुशल पुण्य व्रतवान।
प्राज्ञ, प्रसन्न, दयार्द्र, मधुर, मृदु
वह जल कमल समान ॥ ३२ ॥

प्राणों की गति स्पन्दन रुककर
मन का होता नाश।
क्रम से यह निर्वाण कहाता
बनकर दृढ़ अभ्यास ॥ ३३ ॥

नहीं विकल्प क्षणों की चिन्ता
पहुँच न पाये बोल।
वह पद तब मिल जाता शाश्वत
जो सब से अनमोल ॥ ३४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कैवल्य लक्षग :—

आदि अन्त उसका न कभी हो
वह परमात्म प्रकाश।
ज्ञान वही जब दृढ़ हो उर में
ऐसा ही विश्वास ॥ ३५ ॥

त्रिभुवन में अपने आत्मा का
लेना निरख प्रसार।
कहलाता परिपूर्ण तभी नर
योगी का सरदार ॥ ३६ ॥

अभी अभी जो कभी अनेकों
देती थी उर ताप।
देख रहा मैं ब्रह्म ब्रह्म ही
कहाँ गई ले पाप ॥ ३७ ॥

बन्धन मोक्ष कहाँ क्या कुछ हो
सब कुछ महदाकाश।
बहुत बड़ी सी आकृति लेकर
सब कुछ ब्रह्म निवास ॥ ३८ ॥

दूर गया सब द्वैत बना यह
जग प्रियतम रसवान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं भेद संकल्प उठे अब
सागर शान्त समान ॥ ३६ ॥

नहीं भेद पाषाण काष्ठ में
लखने का अवकाश ।
दृष्ट अदृष्ट सभी कुछ बनता
परमानन्द विकास ॥ ४० ॥

द्वैताद्वैत विचार मरण का
या वय का भ्रममान ।
नहीं तरंगों सा उस को हो
रति उर में मधुमान ॥ ४१ ॥

जो विरक्ति के इस पद परहो
विषयासक्ति कुठार ।
उसे भला क्या भोगादिक ये
देंगे भय संसार ॥ ४२ ॥

ज्ञानरूप आनन्द मग्न वह
जो कुछ भोगविकार ।
नहीं वहां घुसने पायें ज्यों
पत्थर में जलधार ॥ ४३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जो कुछ विविध भान हो जग में
मरुथल वारि समान।
होने से मन वोध न रहता
यही ज्ञान विज्ञान ॥ ४४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तीसरा अध्याय

विदेह रूप जिज्ञासा :—

लखकर कैसा रूप कहेंगे
ये विदेह मुनिराज।
आश्रय योग कौन था मुनिवर
आप बने कृतकाज ॥ १ ॥

मुक्त का मनोनिग्रह :—

एकवार माण्डव्य महामुनि
करके तत्वाभ्यास।
मेरुशिखर आसीन बने थे
मुक्त आत्म सम्राट ॥ २ ॥

एकवार सब इन्द्रियगण को
भीतर में कर लीन
लगे देखने अपने को कर
सब विषयों से हीन ॥ ३ ॥

अरे अरे मन कितना चंचल
है कितना गतिशील।
कूद रहा बन्दर सा तरु पर
घट पट पर पल बीच ॥ ४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पांच द्वार इसके ज्ञानेन्द्रिय
जिन में देखूं खेल।
सदा चिदात्मा साक्षी प्रभु मैं
नहीं किसी से मेल ॥ ५ ॥

तुरीया स्थिति :—

मैं सर्वज्ञ बना अवलोकूँ
इन्द्रिय का व्यापार।
नहीं प्रपञ्च मुझे दिखता कुछ
मुझ में शान्ति अपार ॥ ६ ॥

भीतर में ही क्रम से होते
शिथिल प्राण सन्तान।
अपने में ही मैं रहता नित
है तुरीय अभिधान ॥ ७ ॥

लकड़ी सब जल जाने से ज्यों
रुकता ज्वाला जाल।
रहता शेष वह्नि, वैसी अब
मेरी भी है हाल ॥ ८ ॥

एक भाव सर्वत्र एक रस
देखूं बिना विकार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मैं सोया सा जगा हुआ हूं
शेष कहां संसार ? ॥ ६ ॥

स्थूल, सूक्ष्म, बाहर भीतर के
रोक सभी मैं भाव।
जबतक यह तन रह तुरीय में
कर लूँगा वर्ताव ॥ १० ॥

सृष्टि मात्र तीनों भुवनों की
मन का एक विचार।
व्यर्थ करूँ क्या रचना इनकी
मुझे न कुछ दरकार ॥ ११ ॥

इन्द्रियगण से मिल कर रहना
हुआ अभी अवसान।
चले भाग खग ज्यों पिंजड़े से
लेकर अपना प्राण ॥ १२ ॥

छूट रहा जो कुछ बांकी था
इस तन का अभ्यास।
अभी अभी जो जन्म लिया हो
है बच्चा सा विश्वास ॥ १३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

·Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वृत्तिरूप कुछ चैत्य न गहता
चित हूँ बिना विकार।
स्पन्दनहीन वायु के जैसे
मैं सत्ता सबका सार ॥ १४ ॥

लेकर यह विश्वास यतीवर
मेरुशिखर पर वास।
करते रहे तुरीय अवस्थित
तज के आशा त्रास ॥ १५ ॥

तुरीयातीत की स्थिति :—

बढ़ कर यही तुरीय अवस्था
बने तुरीयातीत।
विषयानन्द नहीं कुछ फिर भी
वह आनन्द प्रणीत ॥ १६ ॥

जो जैसा है उसको वैसा
मालुम होता रूप।
उसका, शून्य ब्रह्म फिर वह है
सब संसृति का भूप ॥ १७ ॥

ज्ञानवान का जो ज्ञानी है
निर्मल शुद्ध महान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पुरुष सांख्यवादी का, योगी
कहें उसे भगवान ॥ १८ ॥

शैवों का वह ध्येय सदाशिव
कुछ जन कहते काल।
जो कुछ तत्व सभी उसमें ही
वह है देव विशाल ॥ १८ ॥

जो कुछ भी सिद्धान्त शास्त्र का
किसी धर्म की बात।
जो हृदयंगम करता कोई
उसको सब है ज्ञात ॥ २० ॥

जो निश्चल नित दीपशिखा सा
बना तेज भण्डार।
अपने अनुभव में तन्मय बन
रहता है संसार ॥ २१ ॥

एक अनेक निरञ्जन साञ्जन
जिसे न गहता बोल।
सब कुछ भी कुछ नहीं बना जो
एक तत्व अनमोल ॥ २२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जो अज अमर अनादि कला से
रहित कला का स्रोत।
नभ सा रहकर वह पावन जग
करता सब उद्योत ॥ २३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

चौथा अध्याय

मुक्तों का सिद्धिओं से उदासीनता :—

लक्षण क्या जीवन्मुक्तों का
उड़ना है आकाश।
यदि ऐसा हो इस लक्षण का
उन में नहीं विकाश ॥ १ ॥

मुक्ति सिद्धि या अलग अलग है
करना गगन विहार।
शक्ति, क्रिया, जप, मन्त्र अनेकों
करें सिद्धि अधिकार ॥ २ ॥

नहीं आत्मज्ञाता इन सब के
चलता पीछे जान।
अपने को लखने से फुरसत
कब है उसे जहान ? ॥ ३ ॥

जो जो भाव रहें लोगों में
समझ रहा अज्ञान।
वह योगी कैसे इन में फिर
डूबे ज्यों अनजान ॥ ४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

छुद्र बुद्धि का जो जन चाहे
लेना सिद्धि समूह।
वह योगों से साधन से निज
रचता केवल व्यूह ॥ ५ ॥

मन्त्र, क्रिया, तप, योगादिक से
सिद्धि, सुपथ, सन्देश
होते हैं, पर नहीं किसी को
इनसे प्रभु आवेश ॥ ६ ॥

कुछ इच्छायें मन में जिसके
करे सिद्धि की चाह।
पूर्ण बना निष्काम भक्त जो
क्या हो उसको चाह ॥ ७ ॥

ठण्ढा हो सूरज की किरणें
चन्द्र रश्मि में ताप।
ज्वाला पावक का नीचे हो
नहीं मुक्त में पाप ॥ ८ ॥

रज्जु सर्प सी कल्पित दुनियाँ
परं तत्व पर जान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं विचित्र विश्व को लखकर
होता मन भ्रममान ॥ ९ ॥

मुक्त के चित्त का नाश :—

ज्ञात सभी ज्ञातव्य विशद मति
नहीं भोग में राग।
टूट गये बन्धन जिसके सब
वह स्वतन्त्र बड़ भाग ॥ १० ॥

सुख, दुख कभी नहीं कुछ होता
हरदम एक समान।
नहीं पवन ज्यों शैलराज को
उसे करें गतिमान ॥ ११ ॥

मद, आलस्य, महोत्सव, आपति
निर्धनता, उत्साह।
विकृति नहीं करें जिस को वह
नष्ट चित्त नरनाह ॥ १२ ॥

मनोनाश के भेद :—

चित्तनाश भी दो प्रकार का
रूप सहित वा हीन।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जीवन्मुक्त सरूप कहें जन
ऊपर देह विहीन ॥ १३ ॥

रहना चित ही कारण दुख का
चित्तनाश सुखमूल।
नहीं कभी संकल्प चित्त की
करो सृष्टि कर भूल ॥ १४ ॥

मन का मनन मूर्खता भारी
जब हो मन का नाश।
चित्तनाश कहलाता वह जन
ज्ञानी स्वयं प्रकाश ॥ १५ ॥

मैत्री आदि गुणों से युत तो
शुभ हों उच्च विचार।
मन में सदा ईश रमते वह
जन्म-मृत्यु के पार ॥ १६ ॥

रूप सहित ही मनोनाश से
जीवन्मुक्त सुजान।
रूप रहित जब चित्तनाश हो
वह विदेह मतिमान ॥ १७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विदेहमुक्त की अवस्था :—

सब गुण का आश्रय भी होकर
जब हो सत्व विलीन।
उसे विदेह समझलो है वह
सभी कला से हीन ॥ १८ ॥

वह पावन पद जहां सदा हो
केवल अपना भान।
मतलब नहीं कहीं कुछ भी जब
नहीं विश्व अनुमान ॥ १९ ॥

होने से तब नाश चित्त के
मिट जाता संसार।
गुण वैगुण्य, वित्त निर्धनता
छुटता सब व्यापार ॥ २० ॥

नहीं उसे परिवर्त्तन जग का
हर्ष, क्रोध का भान।
निशि वासर तम ज्योति सभी कुछ
उसको एक समान ॥ २१ ॥

जिसने पार किया गति मति की
मिटे जभी व्यवहार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मिल जाता निर्मल नभ सा जो
उस पद पर अधिकार ॥ २२ ॥

मिट जाता सब लेश क्लेश का
नित आनन्द प्रवाह ।
देहाध्यास हीन नभ सा वह
रहता है बिन चाह ॥ २३ ॥

तुम निदाघ यह पद पाने को
मन का करलो नाश ।
नहीं कल्पना कुछ जब, होगा
अविरत आत्मप्रकाश ॥ २४ ॥

ब्रह्मविद्या का फल :—

जो कुछ भी दुनियें में होता
वस्तु आदि का भान ।
वहीं छिपा सर्वात्मा पावन
साक्षी सबका ज्ञान ॥ २५ ॥

वह आधार सभी जीवों का
वह निर्मल है बोध ।
वह सत् चित् आनन्द ब्रह्म है
वह ज्ञातव्य प्रबोध ॥ २६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अद्वितीय मैं निष्कल, शाश्वत
मैं हूँ धन्य, सुजान।
परब्रह्म मैं मन मन अविरत
करता जा तू भान ॥ २७ ॥

मन, वचनों के पार न करते
रवि, शशि वहाँ प्रकाश।
नहीं पवन या सुरगण पहुंचे
उसका जहाँ विकास ॥ २८ ॥

उसे देखने से टुट जाते
उर के सारे पाश।
कर्मों का हो ढीला बन्धन
संशय हो सब नाश ॥ २९ ॥

जीव, ईश, इस तन में कब से
करते आये वास।
कर्मों का फल जीव भोगता
ईश न उसका दास ॥ ३० ॥

केवल साक्षी बनकर ही प्रभु
करता सब में वास।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

भेद नहीं कुछ उसे जीव से
यह, माया का आभास ॥ ३१ ॥

करके तर्क प्रमाण अनेकों
सदा चेतना एक ।
समझो, मोह विचार विश्व के
होंगे नहीं अनेक ॥ ३२ ॥

वह चेतन आधार विश्व का
मैं ही अपरम्पार ।
निश्चय जिसको, वह मुनि करता
भव सागर को पार ॥ ३३ ॥

अपने तन में स्वयं ज्योति प्रभु
द्रष्टा का दृढ़ भान ।
मिटे दोष जिनके हैं करते
नहीं जिन्हें अज्ञान ॥ ३४ ॥

ब्रह्मविद्या के साधन :—

यही ज्ञान कर तुम निशिवासर
करो ब्रह्म का ध्यान ।
बहुत शब्द संग्रह तुम छोड़ो
आडंबर का स्थान ॥ ३५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बच्चा सा, वैराग्य प्रवल मन,
ब्रह्मज्ञान अभ्यास।
तुम्हें बना पायेगा क्रम से
मुक्त, करो विश्वास ॥ ३६ ॥

ाणायाम से मनोनिग्रह :—

अंकुर है अन्तर में तेरे
बुरे भले का ख्याल।
संसृति लती उसी अंकुर से
रच पाती तन जाल ॥ ३७ ॥

भावाभाव क्लेश का कारण
तन बन्धन का मूल।
आशायें सुलगाना उर में
समझो भारी भूल ॥ ३८ ॥

वृत्ति लती जिस चित्त वृक्ष की
उसके दो हैं मूल।
स्पन्दन प्राणों का, हृत्तल में
विविध भाव का भूल ॥ ३६ ॥

जभी प्राण के संचालन से
नाड़ी पर आघात।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होता है, अनुभवमय उस क्षण
चित्त सृजित हो तात ॥ ४० ॥

सब प्राणी में एक चेतना
स्पन्दन से अनुमान।
रोक प्राण यह अनुभव रोको
होगा श्रेय महान ॥ ४१ ॥

चित्त शान्ति करने को करते
योगी प्राणायाम ।
ध्यानादिक वा युक्ति समझकर
जहां परम विश्राम ॥ ४२ ॥

सुख, आरोग्य, नियन्त्रण मन का
लाता प्राण निरोध ।
चित्त शान्ति का परम हेतु यह
जिससे हो सब बोध ॥ ४३ ॥

वासना हटने से मनोनिग्रह :—

आगे पीछे का न विवेचन
करके वस्तु विचार ।
मन में दृढ़ जो छाप वासना
कहे उसे संसार ॥ ४४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं कहीं कुछ भी उपयोगी
प्राप्य वस्तु वा शेष ।
इसे समझ निश्चल चित बनता
छोड़ काम निश्शेष ॥ ४५ ॥

निर्विकार मन मनन छोड़ कर
रहता है सब काल ।
तभी प्रदायिनि परम शान्ति की
अमन अवस्था हाल ॥ ४६ ॥

नहीं किसी भी वस्तु मात्र का
जब हो उर में भाव ।
हृदयाकाश शून्य को लेकर
क्या होगा चित चाव ॥ ४७ ॥

वस्तु मात्र की छोड़ भावना
जिस अभाव का भाव ।
जैसी वस्तु निरख वैसी ही
होता शान्त स्वभाव ॥ ४८ ॥

भीतर भीतर सब कुछ तजकर
केवल ब्रह्म विचार ।
रहकर भी वह वृत्ति विषय में
रहता बिना विकार ॥ ४९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रस से रहित वासना उनकी
नहीं जन्म का मूल।
वे हैं जीवन्मुक्त धरा पर
प्रभु उनके अनुकूल ॥ ५० ॥
सत्व रूप चित होता उनका
मेधा, ज्ञान अपार।
हट कर देहाध्यास गगन सा
वे जग के शृङ्गार ॥ ५१ ॥
सभी भावना छुट जाने से
प्राणस्पन्द विचार।
छुट जाते ज्यों कटने से जड़
वृक्ष विना आधार ॥ ५२ ॥
पहले से देखा अनदेखा
जो मन में आकार।
चलो मिटाते उनको क्रम से
करके तत्वविचार ॥ ५३ ॥
यही मिटाना कहलाता है
हरि का पावन धाम।
यही मिटाना मोक्ष समझ लो
जहाँ परम विश्राम ॥ ५४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जड़ सारी चीजों को छोड़ो
छोड़ो भोग विलास।
करना कभी भावना छोड़ो
छोड़ो जग की आश ॥ ५५ ॥

वस्तु बुद्धि का आलम्बन ही
कहलाता है भाव।
करके कार्य, नहीं जिसके मन
वह जन मुक्त स्वभाव ॥ ५६ ॥

उर गह्वर में नहीं जिसे हो
कभी वृत्ति का ख्याल।
वह चेतन जन मुक्त सदा है
उसे न ग्रसता काल ॥ ५७ ॥

रहित वासना होने से मन
उठ न सकेगा भाव।
जहाँ कहीं भी मूक वधिर सा
रहता बाल स्वभाव ॥ ५८ ॥

तब जड़ता से छुटकारा हो
मिटता भाव प्रभाव।
आश्रय सारी दुनियाँ का वह
हो क्या उसको चाव ॥ ५९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सभी वासना मिट जाने से
अविरत एकाकार ।
तन्मय होकर निशिवासर ही
रहता वह संसार ॥ ६० ॥

चलकर, छूकर, सुनकर कुछ हो
जिसको नहीं विकार ।
जो चेतन, है विरति सदा उर
सुख के बहता धार ॥ ६१ ॥

जितना भी हो कष्ट सदा तुम
रोको इन्द्रिय द्वार ।
गुण आगर ! सागर दुख का जग
कर लोगे तुम पार ॥ ६२ ॥

नाम रूप तज लखता सब में
सत्ता ही निर्लेप ।
एक रूप जो पार सबों से
वह सत्ता निर्लेप ॥ ६३ ॥

समय वस्तु की सत्ता छोड़ो
परिवर्तन का ख्याल ।
भेद भाव सब छोड़ गहो तुम
चिर सत्ता सब काल ॥ ६४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एकमात्र सत्ता के कारण
जग से बना लगाव।
यही सोचकर पूर्ण सदा ही
रहो छोड़ भय भाव ॥ ६५ ॥

उस सत्ता को छोड़ विश्व की
सब चीजों का नाश।
किन्तु न आदि अन्त सत्ता का
वह चिर स्वयं प्रकाश ॥ ६६ ॥

चित्त वृत्ति सब लीन यहीं हो
यही सनातन धाम।
नहीं क्लेश दुख मानव पाता
यहीं शान्ति विश्राम ॥ ६७ ॥

कारण यही सभी जीवों का
सब कारण के पार।
वही सार सब चीजों का भी
किन्तु न उसका सार ॥ ६८ ॥

लखने को सब वस्तु विश्व का
दर्पण वही विशाल।
है दुनियां प्रतिविम्ब उसी में
ज्यों सर ताल तमाल ॥ ६९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विमल, शुद्ध, उस आत्मतत्व को
समझ मिले सुख शान्ति।
निर्भय हो जन समझ सके जग
दूर हटे दुख भ्रान्ति ॥ ७० ॥
सांसारिक दुख द्वन्द्वों का जो
मैंने कहा उपाय।
करो प्रयोग शीघ्र पाओगे
उत्तम गुण समुदाय ॥ ७१ ॥
सत्ता ही सत्ता सब कुछ जब
होगा दृढ़ विश्वास।
अपने पौरुष से इच्छा सब
तज के भोग विलास ॥ ७२ ॥
तभी, उसी क्षण पा लोगे तुम
हरि का पावन धाम।
फिर करना आदर से सेवन
तुम उसका दिन याम ॥ ६३ ॥
सब चीजों का एक तत्व वह
वही चेतनावान।
वही क्रिया, गति, छोड़ वासना
करता जा तू ध्यान ॥ ७४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तत्वज्ञान, वासना क्षय और मनोनाश का, एक साथ अभ्यास :—

एकान्तिक भोगेच्छा का यदि
तुम चाहोगे त्याग ।
कठिन बहुत यह मनोनाश बिन
होता नहीं विराग ॥ ७५ ॥

मन का भी तो नाश नहीं हो
जब तक आशा, काम ।
ज्ञान तत्व का जब है होता
मन पाता विश्राम ॥ ७६ ॥

ज्ञान तत्व का मनोनाश या
सभी कामना नाश ।
एक दूसरे के आलंबन
मिलकर टुटते पाश ॥ ७७ ॥

छोड़ इसीसे भोगेच्छा तुम
तीनों का अभ्यास ।
एक साथ कर लोगे तो फिर
टुट पायेगा पाश ॥ ७८ ॥

खुल पायेंगे फिर तो सारे
उर के गाँठ पुरान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बन्धन जकड़े सभी टुटेंगे
होगा आत्म ज्ञान ॥ ७९ ॥
जैसा त्याग वासना का है
वैसा प्राण निरोध।
कहते तत्व समझने वाले
दे देता उर बोध ॥ ८० ॥
प्राण निरोध वासना क्षय से
होता मन का नाश।
दोनों ही विधि सफल सदा से
रुचे करो अभ्यास ॥ ८१ ॥
आसन, अनशन, प्राणों की गति
निग्रह का अभ्यास।
करने से स्पन्दन प्राणों का
रुक टुटता भवपाश ॥ ८२ ॥
समझ विश्व यह सपना सा ही
संग रहित व्यवहार।
तन यह जड़ नश्वर दृढ़ चिन्तन
काम करे संहार ॥ ८३ ॥
प्राणों का स्पन्दन ही रहता
चित्तवृक्ष का मूल।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

करो यत्न हो जय प्राणों पर
होगा जग अनुकूल ॥ ८४ ॥

निष्कलंक विधि को अपनाकर
जय मानस पर जान।
शुद्ध वासना का आश्रय ले
बनो विरक्त महान ॥ ८५ ॥

रहित वेदना सब भावों से
जो चेतन का धाम।
निरख उसे निज हृत्तल ही में
ले लो शान्ति ललाम ॥ ८६ ॥

थोड़ा भी मन के निग्रह का
जो करता अभ्यास।
जन्म सफल उसका ही जानो
पूरेंगे सब आश ॥ ८७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पाँचवाँ अध्याय

मुक्ति के लिये संग त्याग :—

जगा हुआ जो चलता फिरता
करता नहीं विचार।
तुम मुरदा ही उसे समझ लो
जिसने छोड़ा सार ॥ १ ॥

जिसको सच्चा ज्ञान मिला है
निशि दिन एक समान।
निर्भय रहता नहीं दीन वह
तृप्त किये रस पान ॥ २ ॥

कृत उपभोगों को सब ज्ञानी
करता क्रम से क्षीण।
उन्हें अपथ्य, अपावन, दुखकर
नश्वर समझ प्रवीण ॥ ३ ॥

संग त्याग ही मोक्ष कहाता
करे मृत्यु के पार।
भावों का सब संग छोड़ तुम
रह लो विना विकार ॥ ४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

लब्ध अलब्ध वस्तु के हित जो
सुख आमर्ष प्रवाह।
मलिन वासना कहलाती है
मूल दुखों की चाह ॥ ५ ॥

हर्ष विषाद रहित शुद्धा जो
होती मन में चाह।
होती उन्हें, मिली जिनको है
इस संसृति की थाह ॥ ६ ॥

दुख से मन में क्षोभ न कुछ भी
सुख में नहीं विलास।
आशाओं के वस से बाहर
चलो तोड़ भवपाश ॥ ७ ॥

देश काल से नहीं बना जो
सीमित, शान्त, महान।
अक्षय, चेतन, ब्रह्म वही मैं
तू करता जा ध्यान ॥ ८ ॥

अपने तन का छोड़ विवेचन
रखकर भी यह देह।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सतत प्रसन्न, मौन, सम रहले
होगे तुही विदेह ॥ ६ ॥

कहाँ चित्त ? अज्ञान कहाँ है ?
मानस नहीं, न जीव।
आदि अन्त से रहित ब्रह्म ही
चारों ओर करीब ॥ १० ॥

भ्रम निवृत्ति के लिये आत्मदृष्टि :—

जब तक तन में अहंभाव है
दृश्य तथ्य अनुमान।
जब तक ममता बची हुई है
होगा ही भ्रम भान ॥ ११ ॥

अन्तर्मुख जब वृत्ति, चेतना
धधक उठे ज्यों आग।
तृण सा वहीं त्रिलोक जलाकर
मिलता परम विराग ॥ १२ ॥

कला हीन, परिणाम हीन मैं,
चेतन, सत्य, प्रकाश।
करो भावना, भूल पुरानी
स्मृतिओं का आभास ॥ १३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्मात्म बोध से वासना निवृत्ति :—

आध्यात्मिक पढ़ शास्त्र मन्त्र से
विगलित तृष्णा पाश ।
नीरद खण्ड शरद में ज्यों हो
सभी भावना नाश ॥ १४ ॥

सब त्यागों से श्रेष्ठ जान कर
सदा वासना त्याग ।
सत्ता मात्र रहो बनकर नित
अपने से अनुराग ॥ १५ ॥

छिपी हुई यदि है हृत्तल में
कोई वासना काम ।
नहीं मिलेगा तब तक तुमको
प्रभु का पावन धाम ॥ १६ ॥

अग्नि, वासना, शत्रु, रोग का
ऋण या विष का शेष ।
थोड़ा भी बाधक हो जाता
करो इसे निश्शेष ॥ १७ ॥

दग्ध वासना बीज बना जो
सत्ता मात्र महान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मुक्त सदेह, विदेह, रहे जो
नहीं उसे दुख भान ॥ १८ ॥
नहीं ब्रह्म यह निश्चय मन में
कहलाता अज्ञान ।
इसे मिटा दो करके तुम भी
सदा ब्रह्म का ध्यान ॥ १६ ॥
चित भी ब्रह्म, ब्रह्म दुनियाँ यह
मैं भी ब्रह्म महान ।
शत्रु, मित्र हैं बन्धु ब्रह्म ही
जितने जीव जहान ॥ २० ॥
सब कुछ ब्रह्म भावना जो नर
करता है सब काल ।
करता अनुभव शान्त सदा वह
सत्य ब्रह्म का हाल ॥ २१ ॥
मन के बिषयों में लगने से
क्या होता दुख दोष ।
समझ सका, हूँ ब्रह्म विमल मैं
रह कर अपने होश ॥ २२ ॥
छोड़ सभी संकल्प शान्त बन
सब कौतुक से हीन ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

छोड़ सभी प्रारम्भ कर्म के
बनो आत्म-तल्लीन ॥ २३ ॥

सदा पूर्ण, सम, राग रहित रह
अविचल, चेतन, धीर ।
जीवन, मरण बराबर जिसको
वही मुक्त है वीर ॥ २४ ॥

भ्रम निवृत्ति के लिये प्राणायाम :—

ऊपर को उठने वाला ही
निशि वासर यह प्राण ।
रहता बाहर भीतर तन के
स्पन्दनमय गतिवान ॥ २५ ॥

वैसे ही नीचे को गति का
तन में सदा अपान ।
बाहर भीतर सब के रहता
स्पन्दनमय गतिवान ॥ २६ ॥

सो कर या जगकर जो रहता
समगति से है प्राण ।
प्राणायाम श्रेष्ठ कहलाता
करता ज्ञान प्रदान ॥ २७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बारह अंगुल तक नासा से
जाता बाहर प्राण ।
उसे रोक है भीतर रखना
पूरक प्राणायाम ॥ २८ ॥
चन्द्र बना रस व्याप्त सकल तन
रहता सतत अपान ।
सूर्य, अग्नि का भेद प्राण तन
करता पाचन काम ॥ २९ ॥
प्राण, अपान, जहाँ पर मिलते
करना रुन्धन योग ।
ले चलता पद परम पुरुष के
हरता है भवरोग ॥ ३० ॥
हुआ अपान समाप्त न लेकिन
अभी उठा है प्राण ।
कला कलंक रहित जो चेतन
शरण उसी को जान ॥ ३१ ॥
हुआ प्राण अवसान न लेकिन
हुआ समाप्त अपान ।
जहाँ कहीं भी रोक ब्रह्म का
करले साधक ध्यान ॥ ३२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वृत्तित्याग से ज्ञानप्राप्ति :—

सत् या असत् नहीं कुछ जग यह
केवल यह आभास ।
सोच समझ सब वृत्ति त्याग से
होता तत्वाभास ॥ ३३ ॥

दर्पण चित पर दाग लगे हैं
अतः ब्रह्म आभास ।
मालुम होता है दुनियाँ सा
छोड़ो सब आभास ॥ ३४ ॥

अशुभ धैर्य सर्वस्व हरण जो
करता मानस भूत ।
भयदायक तू इसे हनन कर
बनजा अमृत दूत ॥ ३५ ॥

आदि अन्त से रहित सदा ही
सब कुछ ब्रह्माकाश ।
जो कुछ करो भावना उतनी
देखोगे भव त्रास ॥ ३६ ॥

हो जाने से पूर्ण कामना
होता जो सन्तोष ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वह इच्छा के कारण होता
करो छोड़ वह होश ॥ ३७ ॥
आशा बने निराशा तेरी
सोचो नहीं अभाव ।
अमन रहो तुम संग रहित अब
होगा प्रगट प्रभाव ॥ ३८ ॥
रहित वासना रह इन्द्रिय से
करके भी सब काम ।
नहीं विकार तुझे होगा कुछ
निर्मल गगन समान ॥ ३९ ॥
चित्त-स्थिति लय से होता है
स्थिति लय यह संसार ।
प्राण वासना पर निग्रह कर
बन जा इसके पार ॥ ४० ॥
प्राणों की उत्पति लय से ही
होता सृष्टि विधान ।
करके नित अभ्यास यत्न तुम
वश में लाओ प्राण ॥ ४१ ॥
उदय अस्त होता कर्मों का
है ज्यों चालित प्राण ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

गुरुसेवा वा शास्त्र संग से
यह कर लो अवसान ॥ ४२ ॥
नहीं वृत्तियाँ जब उठती हैं
वही परम पद जान ।
मिलता प्राण निरोध जभी हो
सुन्दरता सुख खान ॥ ४३ ॥
दृक् दर्शन के मिल जाने से
जो सुख शान्ति महान ।
वही ब्रह्मरस एक मात्र है
करो डूब मधुपान ॥ ४४ ॥
मन का नहीं उदय जिससे, सुख
स्वाभाविक निर्दोष ।
मिलता रुकने से प्राणों के
टपने से सब कोश ॥ ४५ ॥
ज्ञानी का चित चित्त न होता
स्पन्दन चित का काम ।
स्पन्दन रहित तुरीय चित्त बन
देता सौख्य ललाम ॥ ४६ ॥
संकल्पों को छोड़ सभी तू
रह लो एक समान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

योगयुक्त रहकर निशि वासर
संयत प्रज्ञावान ॥ ४७ ॥

संकल्पों के छुट जाने से
दूर वासना मेघ ।
नहीं भावना फिर होती है
यह पद ब्रह्म विदेह ॥ ४८ ॥

सांख्य योग से परम पद प्राप्ति :—

सांख्य मार्ग से करते कितने
यह पद अनुसन्धान ।
योगमार्ग अनुसरण और जन
करके पाते ज्ञान ॥ ४९ ॥

प्राण वायु का निग्रह करके
चेतन में हो लीन ।
जो रहते योगी उत्तम वे
हैं कृतकार्य प्रवीण ॥ ५० ॥

सहज शान्त पद लक्ष्य सबों का
सांख्य करो या योग ।
एक तत्व अभ्यास प्राण का
संयम हरता रोग ॥ ५१ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एक सिद्ध हो जाने से ही
दोनों पर अधिकार।
प्राण भावना युगपद रहते
जब तक यह संसार ॥ ५२ ॥

लय भी इनका एक साथ ही
होता यह तू जान।
होने से लय दे जाते ये
मोक्ष परम कल्याण ॥ ५३ ॥

निश्चल सब कुछ छोड़ बुद्धि से
रहते यदि दिन याम।
अहंकार तब छुट जाने से
तुम ही धाम ललाम ॥ ५४ ॥

महा चेतना की सत्ता ही
एकमात्र चमकीन।
अहंकार से रहित शुद्ध सम
सब कलङ्क से हीन ॥ ५५ ॥

नित्य उदित जो सदा एकसम
निर्मल ज्योतिर्मान।
परमात्मा या ब्रह्म उसे कह
गाती वसुधा गान ॥ ५६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

गुरु का अपना अनुभव :—

मैं भी वही निदाघ समझ कर
मैं कृतकृत्य सुजान ।
भूत भविष्य कभी न कहीं कुछ
करता हूँ अनुमान ॥ ५७ ॥

अपने में ही मुड़कर रह लूँ
अभी इसी क्षण बीच ।
छोड़ आश अभिलाष सभी कुछ
जग से नीज को खींच ॥ ५८ ॥

निन्दा नहीं प्रशंसा ही या
करता हूँ ; को और ?
नहीं खुशी अनुकूल परिस्थिति
करता दुख या ठौर ॥ ५९ ॥

नहीं चपलता शोक मुझे अब
नहीं वासना काम ।
मन है मेरा शान्त सदा ही
जीवन शुद्ध ललाम ॥ ६० ॥

ये हैं वन्धु और ये हैं जन
अपना और विभेद ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं समझता हूं मैं कुछ भी
राग रहित मैं 'वेद' ॥ ६१ ॥

चित्तनाश से ही ज्ञान :—

एक वासना त्याग मात्र से
होगा तत्वज्ञान ।
है अज्ञान वासना सहचर
कामहीन हो ज्ञान ॥ ६२ ॥

निश्चल चित्त द्वैत होता सब
खुद सब ओर विलीन ।
स्वच्छ अनामय निर्मल वह जन
रहता शान्त प्रवीण ॥ ६३ ॥

अज अव्यक्त अनन्त अजर वह
उसका ओर न छोर ।
अद्वितीय अभ्रान्त सदा वह
उसे शान्ति सब ओर ॥ ६४ ॥

आदि अन्त से रहित एक वह
विमल चेतनावान ।
सूक्ष्म गगन से भी तुम ही हो
स्वयं ब्रह्म सज्ञान ॥ ६५ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं आवरण देश काल का
व्यापक परम विशाल।
सब अर्थों का मूल अमल है
तेरा असली हाल ॥ ६६ ॥

सब कुछ एक शान्त अव्यय सुख
करो सदा अनुमान।
जितने भाव अभाव नहीं वे
होगा निर्मल ज्ञान ॥ ६७ ॥

नहीं बद्ध या मुक्त बना मैं
स्वयं ब्रह्म गुणधाम ।
द्वैत भाव से मुक्त सदा हूं
बनो भावनावान ॥ ६८ ॥

देह बुद्धि सब वस्तु मात्र से
करो दूर से त्याग ।
शीतल जब तक चित्त नहीं हो
करो आत्म अनुराग ॥ ६९ ॥

सुन्दर यह, यह रम्य नहीं है
सभी दुखों का मूल।
दग्ध करो समता से इसको
छूटेगा दुख मूल ॥ ७० ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ज्ञान, ध्यान से अद्वैत लाभ :—

कर सज्जन सम्पर्क शास्त्र से
कर लो ज्ञान विशाल।
करो ब्रह्म चिन्तन संसृति का
जो भेषज तत्काल ॥ ७१ ॥

सत्य सनातन परब्रह्म अति
निर्मल नित्य पुरान।
संसृति मल का जो भेषज शुभ
उसका करलो ध्यान ॥ ७२ ॥

जो अस्पृश्य सूक्ष्म नभ से भी
नहीं गन्ध या रूप।
नहीं प्रमाण न तुलना उसकी
वह रस एक अनूप ॥ ७३ ॥

'स्वयं सच्चिदानन्द ब्रह्म मैं'
होगा करना ध्यान।
देह भावना भ्रम तजने को
पाने को सद्ज्ञान ॥ ७४ ॥

फिर आत्मा में लीन बनो तुम
देखो परम प्रकाश।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

यही समाधि जीव चलता बढ़
व्यापक विभु के पास ॥ ७५ ॥
रहकर भी जो एक भ्रान्ति से
दिखता यहाँ अनेक ।
नहीं प्रपञ्च कहीं संसृति है
अद्वितीय वह एक ॥ ७६ ॥
घटाकाश या महाकाश का
जैसे करते भेद ।
उसी भाँति जीवेश्वर का भी
भ्रम से होता भेद ॥ ७७ ॥
जब सर्वत्र सदा मानस में
चेतन का आभास ।
बने ब्रह्म निर्द्वन्द्व तुम्हीं तब
करलो यह विश्वास ॥ ७८ ॥
सब प्राणी को अपने में ही
लखता एक समान ।
अपने को लखता प्राणी में
तब होता है ज्ञान ॥ ७९ ॥
जो समाधि के कारण लखता
कुछ भी नहीं जहान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मिल कर रहता सदा ब्रह्म से
बनता ब्रह्म समान ॥ ८० ॥

योग भूमिकायें :—

सज्जन शास्त्रों की संगति से
जो तप अनुसन्धान ।
मुमुक्षुत्व दायिनि पहिली यह
योग भूमिका जान ॥ ८१ ॥

गहन विचार, प्राप्ति सत्ता की
योग भूमिका तीन ।
विलय विश्व का जब हो चौथी
भूमि वासना हीन ॥ ८२ ॥

शुद्धानन्द चेतना जब हो
योग भूमिका पाँच ।
अर्ध प्रसुप्त समान जगा भी
मुक्त देखता नाच ॥ ८३ ॥

छठी भूमिका में न कभी कुछ
उर में उठता भाव ।
निद्रा ज्यों गम्भीर सदा हो
शेष न कुछ भी चाव ॥ ८४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मुक्तिमात्र या शान्ति सातवीं
योग भूमिका जान ।
जहाँ शुद्ध, शुभ मानव पावन
रहता एक समान ।। ८५ ।।
इसे तुरीयातीत कहें जन
शान्ति, मोक्ष, निर्वाण ।
यह विदेह मुक्तों की हालत
प्रौढ़ जहाँ रति ज्ञान ।। ८६ ।।
पहली तीन अवस्था जाग्रत
चौथी स्वप्न समान ।
ठोस विश्व पहली तीनों तक
फिर हो ज्यों भ्रमभान ।। ८७ ।।
जब आनन्द मग्न होकर नर
रहता हो दिनयाम ।
अथवा नहीं भावना हो कुछ
छठी भूमिका नाम ।। ८८ ।।
नहीं ग्राह्य मन वचनों से जो
हरदम सौख्य प्रकाश ।
नहीं भावना जब जग की हो
यह तुरीय का वास ।। ८९ ।।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जीवन मृत्यु नहीं कुछ मेरा
हूँ शोकों के पार।
सत् या असत् नहीं कुछ भी मैं
हूँ मैं बिना विकार ॥ ६० ॥

जीवन्मुक्त का शोकरहित होना :—

मैं निर्लेप, निरंश, अजर हूँ
नहीं वासना, राग।
चिदाकाश हूं मैं, निर्मल नित
मेरा सुन्दर भाग ॥ ६१ ॥

अहँकार अब छूट चुका हैं
मुझे ज्ञान, विज्ञान।
मैं प्रबुद्ध हूं, शान्त, एक रस
अमर, नहीं भ्रमभान ॥ ६२ ॥

तृण में, नभ में, नर, रवि, गज में
जिसका भरा प्रकाश।
वह सत्ता हूँ पावन मैं ही
फिर क्या शोच, प्रयास ? ॥ ६३ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

केवल आत्मभाव ग्रहण :—

सब प्रकार की छोड़ भावना
अविरत प्रज्ञावान ।
मैं हूँ केवल ब्रह्म सदा ही
करता जा तू ध्यान ॥ ६४ ॥

विषय भोग की आशा तजकर
शब्दादिक के पार ।
गदगद पीकर प्रेम मधुर रस
करता आत्मविहार ॥ ६५ ॥

सब कर्मों का त्यागी अविरत
तृप्त, बिना आधार ।
नहीं चिपकता पुण्य पाप से
या पड़ता व्यवहार ॥ ६६ ॥

रंजित नहीं स्फटिक हो पाता
जितने हों प्रतिबिम्ब ।
कर्मफलों से ज्ञानी का भी
छुटता है अवलंब ॥ ६७ ॥

जन समूह में विचरण कर भी
जिनका देवता देह ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

फोटो जैसे देख रहा हो
हर्ष न उसको खेद ॥ ६८ ॥
नहीं विकार उसे इच्छा वा
कोई करे गुणगान ।
सबका अपना, पृथक सबों से,
वह कृतकृत्य, सुजान ॥ ९९ ॥
रख ले देह तीर्थ में अपना
वा चण्डाल निकेत ।
मुक्ति ज्ञान के साथ मिली है
पाप न उसके चेत ॥ १०० ॥
कारण है संकल्प बन्ध का
उसका कर दो त्याग ।
निर्विकार संकल्पहीन बन
रहलो किये विराग ॥ १०१ ॥
ग्राहक ग्राह्य संग जब हो तुम
रहो सतर्क सुजान ।
युग युग के संकल्पों का सब
करता जा अवसान ॥ १०२ ॥
बनो न ग्राहक ग्राह्य कभी कुछ
करो न जग से भाव ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नदी भावना पार शीघ्र ही
करले तेरी नाव ॥ १०३ ॥

अच्छा कुछ भी यदि लगता है
बद्ध बने जग आप।
रोचक रहा न कुछ भी यदि जग
कटे रोग भय पाप ॥ १०४ ॥

जो कुछ भी स्थावर जंगम या
वस्तुमात्र संसार।
तृण या तन जो कुछ भी जग में
सब का छोड़ विचार ॥ १०५ ॥

तुरीयावस्था :—

अहं भाव सब छोड़ भावना
भले बुरे का ख्याल।
जो असक्त, सम, स्वच्छ सदा ही
हो तुरीय का हाल ॥ १०६ ॥

द्रष्टा, साक्षी, की स्थिति में नर
रहता जब सब काल।
अघ परिवर्तन-रहित शान्त नित
मुक्तों का अधिपाल ॥ १०७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जाग्रत स्वप्न नहीं यह कुछ भी
है संकल्प अभाव ।
निद्रा नहीं सुषुप्ति बना यह
जड़ का नहीं स्वभाव ॥ १०८ ॥

जैसी की वैसी दुनियाँ यह
जब होती है लीन ।
शान्त, प्रबुद्ध, तुरीय तभी नर
मूर्ख लखें जग दीन ॥ १०६ ॥

अहंकार की कला छोड़ कर
जब समता का लाभ ।
लय मानस कर परब्रह्म में
रहता मुक्त स्वभाव ॥ ११० ॥

अध्यात्म शास्त्र का सिद्धान्त :—

सब माया से रहित शास्त्र यह
है अध्यात्म विचार ।
सब दुख हारक स्वयं ब्रह्म का
यह सुन्दर आगार ॥ १११ ॥

चिदाकाश सम स्वच्छ सदा ही
जहाँ खचित संसार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कला सहित जग, कला रहित वह
रहता ब्रह्म अपार ॥ ११२ ॥
छोड़ सभी कुछ महामौन में
ले डुबकी रे वीर।
अमन, शान्तचित मुक्त बना मति
हो तेरी गम्भीर ॥ ११३ ॥
अन्धा, बधिर, मूक सा रहकर
करलो आत्मविहार।
अन्तर्मुख हो वृत्ति स्वच्छ उर
पूर्ण वहे रसधार ॥ ११४ ॥
जग कर भी सोया सा रहकर
करलो जग के काम।
भीतर से सब छोड़, वाह्य में
आये, करो तमाम ॥ ११५ ॥
मन की मनन क्रिया दुख का जड़
सुख है मन का नाश।
चिदाकाश में लीन करो मन
वृत्ति, भावना, आश ॥ ११६ ॥
अच्छा बुरा देख कर जग में
अविचल ज्यों पाषाण।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रहो यत्न से, जीत सकोगे
संसृति का भयभान ॥ ११७ ॥

वेदान्त संप्रदाय विधि :—

परम गुह्य वेदान्त ज्ञान यह
सब शास्त्रों का सार ।
करो न श्रद्धा हीन जनों में
इसका कभी प्रचार ॥ ११८ ॥

गुरु कृपा से जो गह लेता
इसमें कथित विचार ।
होता जीवन्मुक्त ब्रह्म वह
तरता यह संसार ॥ ११६ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मन्त्रिकोपनिषत्

परमात्म स्वरूप :—

आठ चरण शुचि हंस त्रिपथ अणु
जिसका नहीं विनाश।
जो त्रिसूत्र है परम तेज वह
अलखित रहकर पास ॥ १ ॥

दर्शन विधि :—

उसे देखते सत्व स्थित जन
करके मोह विलीन।
गुण गह्वर जग में निर्गुण को
जहाँ लिप्त जन दीन ॥ २ ॥

देख सके जन विज्ञ उसे मुनि
सनकादिक कर ध्यान।
और नहीं विधि लख पाने का
निज आत्मा को जान ॥ ३ ॥

माया की दुनियाँ :—

माया अजा अष्टरूपा दृढ़
करती सभी विकार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ढकती वह अस्तित्वहीन भी
करती विविध प्रसार ॥ ४ ॥

सब पुरुषार्थ उसी के कारण
होता है संसार ।
वह जननी हैं भूत भाविनी
ज्ञानी करता पार ॥ ५ ॥

तीनों गुण उसके ही करती
वही कामना पूर ।
जीव तृप्त हो पाते रस से
रहते ज्ञानी दूर ॥ ६ ॥

जीव और ईश्वर का भेद :—

जीव देव स्वच्छन्द बना भी
माया के पड़ फेर ।
विवश भोग करता सुख दुख विभु
मोह निंद में भेर ॥ ७ ॥

करते भोग कर्मफल सब हैं
जो रहते संसार ।
ध्यान मात्र से इस रहस्य को
समझ करें बुध पार ॥ ८ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्म यहीं पर अपर विहग सा
बैठा लिये विराग।
कहते कर निष्काम कर्म जन
विविध योग जप याग ॥ ९ ॥

अनुमोदन यह करे विज्ञ जन
जिन्हें वेद का ज्ञान।
वृहत्साम में भक्त करें जन
इसी अर्थ का गान ॥ १० ॥

जीव बना भोक्ता परमेश्वर
सदा अभोक्ता साथ।
मन्त्रों के ज्ञाता यह कहते
निश्चित सब से बात ॥ ११ ॥

परमात्मा के अनेक रूप :—

वही ब्रह्म व्रतधारी करता
स्तम्भित मानस प्राण।
वह अवधूत बना जूते सा
उसने देखा ज्ञान ॥ १२ ॥

वही काल, वह प्राण, सर्व भव
मन्यु वही भगवान।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वह त्राता सब जीव, साधु का
दुख हर रुद्र महान ॥ १३ ॥
वही विराट, प्रजापति, पूषा
सलिल वही गुणवान।
विनती उसकी ही करते मुनि
जिन्हें मन्त्र का ज्ञान ॥ १४ ॥

कल्पित अनेक भेद :—

जीव उसे जन पुरुष परात्पर
सब तत्वों के पार।
कहते निर्गुण भी तत्वों का
जो अविचल आधार ॥ १५ ॥
वही द्वैत, अद्वैत, त्रिधा वह
ब्रह्मा, विष्णु, महेश।
वह अव्यक्त व्यक्त रूपों में
पञ्चदेव का वेश ॥ १६ ॥
ब्रह्मा से स्थावर तक जो कुछ
दीख रहा संसार।
सब कुछ पावन ब्रह्म देखते
ज्ञानी अपरम्पार ॥ १७ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्मज्ञान से ब्रह्म बनना :—

जिसमें सब कुछ गुँथा हुआ है
जो कुछ भी संसार ।
लय उसमें ज्ञानी जन पाते
वारिधि में ज्यों धार ॥ १८ ॥

जहाँ लीन अव्यक्त सभी यह
बन जाता संसार ।
बुदबुद सा जल से जिससे फिर
आता बारम्बार ॥ १९ ॥

द्रष्टा रह क्षेत्रज्ञ देखता
संसृति का सब खेल ।
देव वही भगवान सदा से
विषयों से बेमेल ॥ २० ॥

स्वयं ब्रह्म वह हो जाता नर
जिसको ब्रह्मज्ञान ।
करके दूर उपाधि सभी वह
रहता मस्त महान ॥ २२ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आत्मबोधोपनिषत्

पूरण करता जो भरता प्रभु
पुरुष सकल संसार ।
वही ब्रह्म आनन्द सनातन
छवि उसका ॐकार ॥ १ ॥
शंख, चक्र, वह गदा कमल से
भूषित हरि भगवान ।
शरणागत जन का करता वह
मृत्यु, दुःख से त्राण ॥ २ ॥
हृदय कमल ही नगरी उसकी
जहाँ अखण्ड प्रकाश ।
वहीं देवकी, विद्या का सुत
करता कृष्ण निवास ॥ ३ ॥
वह प्रपञ्च मधु जग का सारा
करता सूदन नाश ।
मधुसूदन, अच्युत, नारायण
वह सब ही के पास ॥ ४ ॥
सब प्राणी अज्ञानी नर में
अयन उसी का वास ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कारण वही सभी चीजों का
उसका नहीं विनाश ॥ ५ ॥

जो कर लेता नारायण का
मानव मन में ध्यान।
शोक, मोह, दुख से वह छुटकर
करता अमृत पान ॥ ६ ॥

नहीं देखता जो नर जग में
विष्णु छोड़ कुछ और।
कर लेता वह पार मृत्यु को
मानव का शिरमौर ॥ ७ ॥

हृदय कमल के प्रज्ञा घन में
रहता वह घनश्याम।
प्रज्ञा नयन सभी प्राणी का
जिसमें लोक तमाम ॥ ८ ॥

प्रज्ञाधन वह ब्रह्म कहाता
सब संसृति के पार।
इच्छायें पूरी होकर सब
मिले अमिय भण्डार ॥ ९ ॥

जहाँ ज्योति ही ज्योति भरी है
नहीं देह का ख्याल।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अक्षय है आनन्द जहाँ पर
समरस ही सब काल ॥ १० ॥

ब्रह्मानुभवः—

वहाँ पहुँच कर मन मन साधक
करता स्वयं विचार।
मैंने दूर किया माया सब
हूँ मैं अपरम्पार ॥ ११ ॥

अहंकार अब शेष न मुझ में
मानव कौन समान ?
विधि निषेध को छोड़ सभी मैं
करता अमृत पान ॥ १२ ॥

क्या ईश्वर क्या जीव न जानूँ
नहीं देह का भाव।
नहीं उदित हों वृत्ति राशि मन
शेष नहीं कुछ चाव ॥ १३ ॥

मेरे सुख का अहोरात्रि जग
होता है विस्तार।
मैं साक्षी निरपेक्ष सदा ही
करता आत्मविहार ॥ १४ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मैं अविचल नित देखा करता
निज महिमा का खेल।
अजर अमर हूँ, शत्रु न कोई
नहीं किसी से मेल ॥ १५ ॥
पक्ष विपक्ष नहीं कुछ मेरा
मैं सम प्रज्ञावान।
मैं सागर आनन्द प्रणय का
नहीं मुझे भ्रमभान ॥ १६ ॥
परम सूक्ष्म मैं अविनाशी हूं
सभी गुणों के पार।
केवल आत्मा ही निशि वासर
मेरा है आधार ॥ १७ ॥
मैं अचिन्त्य, निष्क्रिय, निर्मल हूँ
रूप मेरा निर्वाण।
नहीं अङ्ग मुझ अज का कोई
मैं कूटस्थ प्रमाण ॥ १८ ॥
मैं अविकल हूँ एक, सनातन
मैं सत्ता का सार।
सब शुभ गुण का स्रोत बना मैं
मुझ में कहाँ विकार ॥ १९ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

मुझ अनन्त में सीमा कोई
हुआ न होगा भेद ।
मैं पावन प्रभु शक्तिपूर्ण हूँ
गाते गुण गण वेद ॥ २० ॥

सब ही का आराध्य देव मैं
सबका प्रिय दिनयाम ।
मुझे जानने योग्य कहें सब
गति परमोत्तम धाम ॥ २१ ॥

शुद्ध, बुद्ध प्रतिद्वन्द्वी के विन
मैं ही परम प्रकाश ।
देश काल या वस्तु भेद का
नहीं बचा आभास ॥ २२ ॥

सदा शून्य में बना अलौकिक
मुझको आत्मज्ञान ।
बोध रूप जीवन भीतर का
रहता सतत समान ॥ २३ ॥

अनुभव का पूर्व रूप :—

नहीं जिसे अनुभव इस विधि का
करता मनन विचार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ले विवेक का आश्रय साधक
करता ही व्यवहार ॥ २४ ॥
माया, झूठ, प्रपञ्च सत्य है
मन में होता भान।
मन ही बन आधार सकल यह
करता सृष्टि जहान ॥ २५ ॥
जैसे सर्प रज्जु में भ्रम यह
ब्रह्म बीच संसार।
व्याप्त ईख में रस के जैसे
जग में ब्रह्म अपार ॥ २६ ॥
आत्मा मैं ब्रह्माण्डों का हूं
वीज, मूल, आधार।
देवादिक कल्पित सब मेरे
मानव, जीव हज़ार ॥ २७ ॥
अद्वितीय आनन्द रूप से
त्रिभुवन वीच निवास।
आत्मा का ज्ञाता मैं रहकर
करता यत्न प्रयास ॥ २८ ॥
बुदबुद, ढेहु, तरंग अनेकों
सभी समुद्र विकार।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नहीं चाह सागर को होती
उनसे करें विहार ॥ २६ ॥
उसी तरह मैं भी भूमा का
अनुभव कर आमोद ।
नहीं चाह करता पाने का
स्वल्प सुखों से मोद ॥ ३० ॥
जैसे निर्धन बन जाने का
धनी न करता आश ।
ब्रह्मानन्द निमग्न मुझे हो
क्या विषयों की प्यास ॥ ३१ ॥
अमृत विष दोनों को लखकर
विष तजता विद्वान ।
आत्मा को निज निरख तजूं मैं
अपनापन का भान ॥ ३२ ॥
घट फुटने से नहीं प्रकाशक
रवि का होता नाश ।
रहता बना सदा साक्षी है
यों जब तन का नाश ॥ ३३ ॥
बन्धन, मुक्ति नहीं कुछ मेरा
गुरू न शास्त्र विचार ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ये सब मायां के झगड़े हैं
मैं हूं माया पार ॥ ३४ ॥
चलता चले प्राण निशि वासर
हों मानस में काम।
होगा दुख मुझे कैसे जब
हूं मैं आत्माराम ॥ ३५ ॥
जान रहा आत्मा पौरुष से
कहाँ गया अज्ञान ?
नहीं शेष कर्त्तव्य रहा या
कर्त्तापन का भान ॥ ३६ ॥
ब्राह्मणत्व, कुल, गोत्र, नाम या
मनहर सुन्दर देह।
स्थूल देह वालों के होते
मुझे न इनसे नेह ॥ ३७ ॥
काम, क्रोध या भूख प्यास हों
जिसको सूक्ष्म शरीर।
लिङ्ग शरीर कहाँ जो मुझको
ये भी दें कुछ पीर ॥ ३८ ॥
जड़ता या प्रिय मोद धर्म हैं
कारण तन संजात।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

निर्विकार मैं नित्य नहीं ये
विकृति मुझ में गात ॥ ३९ ॥
उल्लू जैसे समझ बैठता
दिन में ही अन्धार ।
आत्मानन्द प्रकाश मूर्ख जन
करता झूठ विचार ॥ ४० ॥
फुट जाने से नयन न दिखता
नभ में सूर्य विशाल ।
संसृति बन्धन ग्रस्त समझता
वही ब्रह्म का हाल ॥ ४१ ॥
छोटी सी भी दीपशिखा तम
वहुत हटाती दूर ।
थोड़ा लेश ज्ञान का करता
मोहराशि को चूर ॥ ४२ ॥
नहीं कभी भी हुआ न होगा
रज्जु सर्प बन एक ।
अद्वितीय मुझ में धोखायें
तन या कोश अनेक ॥ ४३ ॥
मुझ चेतन नित सत्ता में हो
क्या जड़ता अज्ञान ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नित्यानन्द मुझे क्या दुख हो
संसृति है भ्रमभान ॥ ४४ ॥
मनन सदा नर जो करता यह
होता मुक्त महान ॥ ४५ ॥

—:इति:—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्री वेदानन्द झा,
देवघर।

प्रिय अमर आत्मन्,

ओ३म् नमो नारायणाय।

आप मानवता की बहुमूल्य सेवा कर रहे हैं। हृदय का विकास, निष्कामता, निरभिमानता के अर्जन के द्वारा अपने दिव्य स्वरूप को मन, वचन तथा कर्म से व्यक्त कीजिये। ईश्वर का निमित्त बनिये। जप, प्रार्थना तथा ईश्वरार्पण के द्वारा आत्मा से शक्ति प्राप्त कीजिये। शरीर, मन तथा इन्द्रियों के बन्धनों से बाहर निकल कर सर्वात्म-जीवन के अक्षय सुख का उपभोग कीजिये।

ईश्वर की अनुपम कृपा आपको प्राप्त हो।

हरि ओ३म् तत्सत्॥

आपका—
आत्मस्वरूप
स्वामी शिवानन्द

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"श्री वेदानन्द झा जी द्वारा रचित श्री शुक्ल यजुर्वेदीय रुद्राष्टाध्यायी का मैथिली पद्यानुवाद मुद्रित रूपेण पढ़ने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस काव्य-पुस्तिका को रच कर श्री झा जी ने केवल मैथिली भाषा-भाषियों का ही उपकार नहीं किया है अपितु अन्यान्य भाषा-भाषियों को भी इस लघु रचना से लाभान्वित किया है। भाषा संस्कृतनिष्ठ होते हुए भी प्रावाहिक और प्राञ्जल है। मैथिली क्रिया के सार्वत्रिक प्रयोग से क्लिष्टता सरलता में परिवर्तित हो गयी है और संस्कृत, हिन्दी, मैथिली आदि की साधारण जानकारी रखने वाले भी इसे पढ़ कर समझ सकेंगे। निगूढ़ भावों से परिप्लुत एवं ओत-प्रोत वैदिक स्तुतियों की इतनी सहज भाषा-स्तुति बहुत कम देखने को मिलेगी।

यद्यपि यह एक सरकारी पदाधिकारी हैं तथापि भारत के प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों के प्रच्छन्न-गूढ़ विचारों को सर्व साधारण में प्रचार करना ही इनके जीवन का एक मात्र लक्ष्य परिलक्षित होता है।

मैं इन्हें इस कृति के लिये हार्दिक बधाई देता हूँ।"

विन्देश्वरी प्रसाद
एम० ए० डिप-इन-एड

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust..Funding by MoE-IKS

Really I am very much obliged to you for your "welcome though unexpected" gift of your ज्योति, शक्ति और ज्ञान sent to me the other day. The development of your ego as appears from the versified translation makes me bow to you with my humble appreciation which you will kindly accept. On the receipt of your book I referred to the original of Swamiji in prose and my pleasure was heightened by seeing that in the versified rendering not only the ideas had been kept in tact but at places made more attractive. The greatest thing that one can do is to shed the divine light and wisdom on the struggling humanity and yours has been a unique contribution in this respect.

Syt Madan Behari
Advocate Matihari

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अहाँक पठाओल "बंभोलाक दरबार में" पावि परम कृतार्थ भेल छी। शिवक कीर्त्तन में मग्न भक्तक आनन्दक किछु अंश हमरहु सभकें एहि पुस्तिका कें पढ़ि कए भेटल तदर्थ अहाँक कृतज्ञ छी। एकरा पढ़ि एक अपूर्व आनन्दक अनुभव होइत अछि। भाव गम्भीर, भाषा परिशुद्ध ओ सरल, भावुकता ओ माधुर्य्य रसें आप्लावित आहाँक सभ रचना अछि।

महामहोपाध्याय डा० श्री उमेश मिश्र
आचार्य, प्रयाग विश्वविद्यालय।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सत्सङ्ग प्रेस, देवघर (सं० प्र०)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi